宽恕

THE BOOK OF FORGIVING

为 自 己 及 这 个 世 界 疗 伤 止 痛



诺贝尔和平奖得主 **图图大主教**

继《没有宽恕就没有未来》之后转化生命的疗愈之作

曼德拉／奥巴马 感动推荐

索达吉堪布 首次撰文推荐

图图大主教指引我们如何将痛苦与悲伤，
转化为对未来的希望与信心。

| 南非国父 纳尔逊·曼德拉 |

華夏出版社

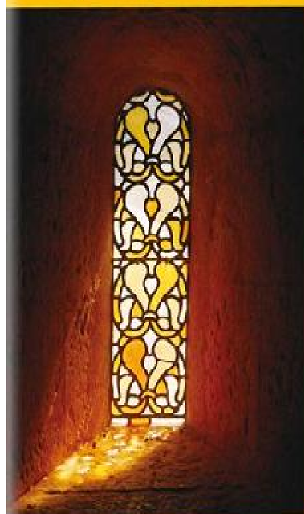
VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

宽恕

THE BOOK OF FORGIVING

为自己及这个世界疗伤止痛



诺贝尔和平奖得主 **图图大主教**

继《没有宽恕就没有未来》之后转化生命的疗愈之作

曼德拉／奥巴马 **感动推荐**

索达吉堪布 **首次撰文推荐**

图图大主教指引我们如何将痛苦与悲伤，
转化为对未来的希望与信心。

| 南非国父 纳尔逊·曼德拉 |

華夏出版社

版权信息

图书在版编目（CIP）数据

宽恕/（南非）德斯蒙德·图图，（南非）默福·图图著；祁怡玮译.—北京：华夏出版社，2015.3

书名原文：The book of forgiving：The fourfold path for healing ourselves and our world

ISBN　978-7-5080-7138-1

I.①宽…　II.①德…　②默…　③祁…　III.①人生哲学—通俗读物　IV．①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第031144号

Copyright©2014 by Desmond M. Tutu and Mpho A. Tutu.Edited by Douglas C. Abrams

Published by agreement with the authors, c/o Lynn C. Franklin Associates, Ltd.

through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

著作权登记号　图字：01-2014-5574

出品策划：华夏盛轩

网　　址：http://www.huaxiabooks.com

宽恕

著　　者　［南非］德斯蒙德·图图　默福·图图

译　　者　祁怡玮

责任编辑　郭淼　曾羽

封面设计　思想工社

排版制作　思想工社

图片来源　CFP

出版发行　华夏出版社

（北京东直门外香河园北里4号　邮编：100028）

经　　销　新华文轩出版传媒股份有限公司

印　　刷　三河市华业印装厂

开　　本　880mm×1230mm　1/32

印　　张　9

字　　数　200千字

版　　次　2015年3月第1版　2015年7月第1次印刷

书　　号　ISBN　978-7-5080-7138-1

定　　价　36.00元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



为您找有用之书

每 天 分 享 ， 每 周 推 荐
改 变 自 己 从 现 在 开 始

用有限的时间
读 有 用 之 书



长 按 二 维 码 ， 添 加 读 书 小 助 手 为 好 友
发 暗 号 “ 读 书 ” 即 可 报 名

用有限的时间
读有用之书
关注有用之书公众号
微信号：yyzs03



长按二维码关注

目录

前言　让破碎的生命归于完整

复原之旅的旅途装备

PART 1　认识宽恕

Chapter 1　为什么要宽恕
宽恕的科学研究
宽恕带来全体的疗愈
宽恕带来真正的自由
我们共通的人性
宽恕不是奢侈品
一封宽恕的邀请函
Chapter 2　宽恕不是……
宽恕不是懦弱的表现
宽恕不是正义的颠覆
宽恕不是遗忘
宽恕不是容易的事
Chapter 3　走向宽恕的历程
报复或者和好
要多久才能宽恕？
难道没有不可饶恕的人吗？
PART 2　宽恕的四段进程
Chapter 4　把事情说出来
为什么要把事情说出来？
说出真相
从陈述事实开始
不说的代价

决定要告诉谁

直接对加害者诉说

公开诉说

Chapter 5　正视内心的感受

为什么要正视内心的感受？

何时必须正视内心的感受？

未曾正视的伤痛

哀悼扮演的角色

没有感觉才是错的

要找谁一起分担？

找到你的声音

学会感受，学会宽恕

我们都是一家人

Chapter 6　予以宽恕

选择宽恕的权利与自由

体认人性是共通的

真正的宽恕

说一个新的故事

默福的故事，我们的故事

在宽恕中成长

Chapter 7　重建或放下这段关系

重建或放下

我们人人都有份
为你的需要提出请求
一个不寻常的请求
什么是放下？
什么是重建？
如果我们还没准备好
PART 3　一切都能宽恕
Chapter 8　需要获得宽恕
寻求宽恕
不曾走上四段进程的代价
和解的第一步：认错
和解的第二步：见证痛苦并道歉
和解的第三步：请求宽恕
和解的第四步：重建或放下这段关系
Chapter 9　宽恕自己
不停自责的痛苦
自我宽恕不是一张通行证
为什么应该宽恕自己？为什么宽恕自己那么难？
你能直视镜中的自己吗？
自我宽恕是什么？不是什么？
自我宽恕需要什么？
如何宽恕自己？

Chapter 10　一个宽恕的世界

每个人都要彼此照顾

培养宽恕力

转化痛苦

如何创造一个宽恕的世界

修复我们的世界

一切都有关系

谢辞

文轩人气书店
[点击链接]
————————2014年畅销TOP
————————



自卑与超越

[点击链接]

前言　让破碎的生命归于完整

“他有很多伤。”她以验尸官般的精准说，“光是上腹部就有五道伤口，这些伤口显示，用来刺伤他的凶器有很多种，或刺伤他的是一群人。”姆兰乌丽太太对“真相与和解委员会”（Truth and Reconciliation Commission）提出她惨痛的证词，她说的是丈夫西塞罗失踪与遇害的经过。“他的下腹部也有伤，全身总共有四十三处伤。他们往他脸上泼硫酸。他们从手腕下缘把他的右手砍下来。我不

知道他们把那只手怎么样了。”

我听了一阵反胃，心里涌起一股厌恶和愤怒。

现在轮到十九岁的芭芭瓦发言。父亲死时，她八岁，弟弟才三岁。她描述了自从父亲死后历经的哀痛、警方的骚扰，以及艰苦的岁月。然后她说：“我想知道是谁杀了爸爸，我弟弟也想知道。”接下来她说的话让我感到震惊，甚至无法呼吸，“我们想要原谅他们，我们想要宽恕，但不知该宽恕谁。”

⊙没有宽恕，就没有未来

身为“真相与和解委员会”的主席，常有人问我，南非人民如何能够原谅种族隔离政策让他们蒙受的暴行与不义。南非这一路走来相当漫长，而且波诡云谲。时至今日，还是很难让人相信直到1994年第一次民主选举以前，我们的国家还有着制度性的种族歧视、不平等与压迫。在种族隔离政策之下的南非，只有白人才能投票、谋求优质教育、期待有所发展或盼望机会的降临。历经数十年的反抗与暴动，我们在迈向自由的长征中血流成河。当我们的领袖终于从狱中释放出来时，令人堪虑的是，过渡到民主会不会演变为报仇雪恨的大屠杀。奇迹似的，我们选择了另一种未来。我们选择宽恕。在当时，我们知道说出真相、抚平历史的伤痛是拯救国家免于毁灭的唯一办法，但我们还不知道这个选择会引领我们去到何方。通过真相与和解委员会，我们历经了一段痛苦不堪却也无比美妙的过程，就像所有成长蜕变的过程一样。

也有人问我，从这个经验当中，从我这一生造访过的许多历经冲突与苦难的地方，从北爱尔兰到卢旺达，关于宽恕，我学到了什么？本书就是针对这个问题的回应。它也是对背后另一个问题的解答：我们如何宽恕？本书写给需要宽恕的人，无论他们是想要宽恕他人，或是想要获得宽恕。

有时候我但愿能将自己目睹的恐怖遭遇从脑海里抹去，人类似乎总能无止境地发明出伤害彼此的方法，而且我们用来合理化这些行为的理由也用之不竭，人类的复原能力更是没有止境。我们每个人天生就有从苦难中创造喜悦，在最绝望的处境中找到希望，修复任何需要修复的关系的能力。

我想和各位分享两条简单的真理：没有不能原谅的事情，没有不值得原谅的人。当你能够看见、能够明白我们全都彼此相系——无论是出身、环境或单单只是共通的人性将我们绑在一起——那你就会知道真

的是这样。我常说，在南非，没有宽恕就没有未来。愤怒和寻求报复即是我们的毁灭。这一点就个人或全人类而言，都是如此。

⊙宽恕与被宽恕

我们每个人都有需要宽恕他人的时候，我们每个人也都有需要获得宽恕的时候。将来还会有很多这样的时候，一次又一次。因为各自不同的原因，我们都是破碎的。出于这份破碎，我们伤害他人。“宽恕”是疗愈这些破碎之处所要踏上的旅程，是我们重新归于完整的方法。

无论是残酷折磨我们的人、背叛了我们的配偶、没给我们升迁的老板，或是早上上班途中挡我们路的驾驶员，我们都面临同样的抉择：原谅，或者谋求报复。无论是身为一个人，还是身为一个家庭、群体，以及一个深刻相系的世界中的一分子，我们都面临要不要宽恕的抉择。

在这个星球上，人类生命的实质内涵，无非就是我们每日彼此互动的汇总。每一次我们伸出援手，每一次我们伤害他人，都会对我们的世界造成剧烈的冲击。因为是人，所以我们有些互动会出错，于是我们会伤人或受伤，或既伤人又受伤。生而为人，本来如此，在所难免。宽恕是将这些互动导正的办法，是我们修补社会关系裂痕的办法，是我们阻止人类群体瓦解溃散的办法。

有无数的研究列举出宽恕在社会、精神、心理，甚至是生理上的益处。然而，宽恕的实际过程却往往是个悬而未决的谜。没错，放下仇恨是很好、很有帮助，但在我们受到伤害时，到底该怎样放下仇恨？当然，能做到不寻求报复比较好，但当我们被夺走的东西无法还原时，要怎么断了报复的念头？更有甚者，有没有可能既宽恕又讨回公道？为了达到宽恕，我们必须依循什么样的步骤？身为一种这么脆弱的生物，我们如何缝补内心所有的破洞？

⊙宽恕之路不是一条好走的路

在这条路上，我们必须走过仇恨与愤怒的泥泞浅滩、排除万难穿越悲伤与失落，才能学会接受，而这份接受才是宽恕的检验合格认证章。这段旅途的路径若能清楚标示出来，事情会容易得多，但却没有这样的标示。就连伤人者与受伤者之间的界线也模糊不清，我们每个人都可能在某一刻是受伤的人，下一刻又变成加诸伤害的人。再下一刻，我们可能脚跨界线两边，在痛苦与盛怒之下失控发飙。我们都常常越过这些界线。无论你站在哪一边，无论你做了什么，无论别人对你做了什么，我们都希望这本书能帮助你。

我们将一起探索宽恕之路的四段进程：把事情说出来，正视内心的感受，予以宽恕，重建或放下这段关系。不管你是觉得很难从所遭受的恶行中走出来，或是需要勇气承认自己犯下的恶行，我们都邀请你加入这趟疗伤与蜕变之旅。宽恕完全就是一个为全世界疗伤止痛的办法。借由医治彼此、让每个人的心复原，我们也救治了这个世界。过程很简单，却不容易。

⊙为自己及世界疗伤止痛

我和我女儿默福合写了这本书，她也是一位牧师。在对宽恕与复原的追寻上，默福一直以来都与教友、教徒一起携手深耕。她正在攻读博士学位，论文主题就是宽恕。她不只为我们的共同研究贡献了渊博的知识，也带来了她个人在四段进程的旅途上的私密故事，并分享了她对于理解和宽恕的挣扎。

本书邀请你和我们一起踏上宽恕之路。在书里，除了自己的故事，我们也会分享带给我们启发的人的故事，以及关于宽恕的过程中我们所学到的东西。我们已经看到这个过程发挥的作用，即在家人、朋友、陌生人乃至于敌人之间扭转情况、修复关系。平日里，人们漫不经心地将微小琐碎的伤害加诸在彼此身上。而我们已经看到，宽恕将这些伤害的毒液抽干，在最超乎想象的残暴恶行发生之后带来复原。没有什么人是无可救药的，没有什么情况是毫无希望的，没有什么罪行是不能宽恕的——这是我们最珍贵的信念。

如果你想要宽恕他人，我们希望能找到一条通往自由的道路。我们将向你展示如何松开加害者对你的束缚，解开绑住你的遭遇，把你从怨恨与愤怒的扎人链条底下释放出来。如果你需要他人宽恕，我们希望这本书为你指明一条清楚的道路，让你从过去的枷锁底下释放出来，帮助你继续你的人生。当我们亲眼见证了自己所造成的痛苦与伤害，当我们请求他人原谅并予以补偿，当我们宽恕也修复了彼此的关系，我们便回归到与生俱来的天性。

我们的天性是良善的。没错，我们做了许多坏事，但我们的本质是良善的。若非如此，我们伤害别人时便不会觉得震惊、难过。当有人做出骇人的恶行，事情便会登上新闻，因为那是超乎常理的例外。我们活在这么多爱、善意与信任的包围之中，多到我们都忘了这一切的可贵。我们被夺走的东西，宽恕将之归还。失落的爱、善意与信任，宽恕将之寻回。无论大小，每一个宽恕的举动都让我们朝着完整迈进。宽恕是我们把平安带给自己、把和平带给世界的办法。

⊙每个人都配得上宽恕

本书主要写给那些需要学会宽恕的人。之所以如此，是因为就连需要被宽恕的人也必须学会宽恕伤害过他的人。这不是在为我们自己做过的事找借口或理由，而是要承认“伤害”是一人传一人，而且一代传一代。没人生来是凶手，没人天生就残酷。我们每个人生来都是完整的，但这份完整很容易破碎。

在南非，我们选择宽恕，而不谋求报复。这个选择避免了血腥屠杀的结果。面对任何的不公不义，我们都拥有选择。如同我们已经谈过的，你可以选择宽恕，也可以选择报复，但选择报复的代价总是很高。选择宽恕而不选择报复，最后将让你成为一个更强大也更自由的人。得到平安的总是选择宽恕的人。尽管默福和我都看过喝下愤怒与怨恨的苦涩毒药带来的后果，看到它是如何从里到外腐蚀、摧毁一个人——但我们也都看过宽恕的甜美药剂如何纾解、扭转最恶劣的处境。这是为什么我们敢说希望是存在的。

我们并不是轻松愉快地就踏上了宽恕之路，旅途中也并非没有丝毫的惶恐，我们还是会怕事情不如计划。宽恕是一场沟通对话，但就像所有重大会谈一般，它需要一种清楚、坦白而真诚的语言。这本书将帮助你学习宽恕的语言。一路上，我们将提供冥想、练习和仪式，以指引并协助你沿路而行。我们希望书中的某些练习在带来安抚与慰藉之余，也能激发你的同理心。在我们的想象里，某些练习也可能为你带来挑战。

如果我们没有告诉你，踏上宽恕之路的结果就像所有的沟通对话一样，是无法事先预知的，那我们就有广告不实的嫌疑。这本书不是万灵丹或特效药。然而，我们确实希望这些篇章能带领你找到你所寻求的结果。我们相信，在这些篇章中，你可以学到修补伤痕所需的技巧及心理特质，让你懂得如何修复关系，并且就某些重要方面而言，对修复我们的世界也能有所贡献。

⊙在宽恕之前，先要有宽恕的意愿

在南非，“乌班图”（Ubuntu）是我们理解世界的方法。这个字眼在字面上是“人性”的意思，它是一种主张一个人只有通过他人才成其为人的哲学与信念。换言之，唯有和别人有所关联，我们才成为人。我们的人性是与彼此相系的，这张人际之网的任何裂痕都必须修复，才能让我们归于完整。这种一体相连的特性，是构成我们的根源。

走上宽恕之路，就是承认你的恶行在伤害我的同时也伤害了你。走上宽恕之路，就是承认我的尊严和你的尊严不可分割，而每一项恶行都伤害了我们所有人。

即使我们已经体认到彼此间是一体相连的，宽恕仍旧可能是条难行的路。有些时候，好像我们每往前走一步就会往后退两步。这是一趟旅程，而在每一趟或大或小的新旅程启程时，我们都一定要愿意踏出尝试性的第一步。盖尔语中有一句谚语说：“心不愿，事不易。”若无意愿，这趟旅程便不可能成行。在养成同理心之前，必须要有养成同理心的意愿。在蜕变来临之前，必须相信蜕变是有可能的，并且要有想要改变的意愿。在宽恕之前，必须要有考虑宽恕的意愿。

我们会和你一起踏上这段旅途。就算你认为自己绝不可能宽恕，或你认为自己所做的事罪大恶极、不可能得到宽恕，我们都会伴着你一起走。如果你害怕或不确定或怀疑自己的处境能否扭转，我们邀请你试试看。如果你觉得没有希望，被罪恶感所麻痹，陷溺在悲伤之中，或是满腔愤怒，我们邀请你加入我们的行列。我们会和你一起走这条路，因为我们相信这是一条能带来复原与蜕变的路。我们邀请你和我们一起踏上这段旅途，不是因为这是一条好走的路，而是因为到头来，宽恕之路才是唯一值得走的那条路。

在踏上这段旅途之前，让我们这样祈祷：

我愿自己愿意宽恕，

但我不敢祈求拥有宽恕的意愿，

生怕将这份意愿赐予我，

我却还没准备好——

我还没准备好要让心软化，

我还没准备好要暴露伤口，

还没准备好要看见伤害我的人眼里也有人性，

或者他也可能哭泣过。

这趟旅途，我还没准备好，

我对这条路还不感兴趣。

我在宽恕之旅的行前祈祷，

请赐予我想要宽恕的意愿，

现在还不要，但是快了。

我能否说出“原谅我”？

我敢不敢看？

我敢不敢看自己所造成的伤害？

我可以瞥一眼那个碎成片片的易碎物，

那个试图凭借破碎的希望之翼飞升的灵魂，

但只是用眼角余光。

我不敢看，

而倘若我不敢看，

又怎么敢说“原谅我”？

有没有一个我们可以相遇的地方？

你和我，

两者的中间，

没有人的地方，

我们在跨越，

在那里，你是对的，

我也是对的，

而我们双方又都是不对的、被冤枉的。

我们可以在那里见面吗？

然后，找寻路径起始之处，

那条路的终点，将会通往宽恕。

你是你人生的作者，只有你能写出自己的那本宽恕之书。

复原之旅的旅途装备

所有的旅程都要带上装备，这趟复原之旅也需要两样配件：

请准备一本日记。

你将用它来完成每一章所提供的写作练习，它会成为你个人的“宽恕之书”。你可以随意找一本空白的笔记簿，也可以特别为这份功课买一本专门的日记簿。只有你会阅读这本日记，你可以很自由、很放心地在里面记录你的想法、情绪、念头，以及随着四段进程逐渐前进的历程。

同时，请到外头去找一颗吸引你目光的石头。

它可以很美，也可以很丑，但不要太小颗，也不要太大颗。找一颗有点重量、大小适中的石头，要小到可以握在掌心，但又大到不容易弄丢。在日记里写下你找到它的确切位置，以及这颗石头是哪里吸引了你。

欢迎，你已经踏上四段进程的旅途了。

PART 1　认识宽恕

将宽恕当成一种恩典赐予出去的人，当下立刻就解开了把他和对方扼住的重轭。一旦宽恕了，你就可以自在地继续你的人生，继续茁壮成长，不再是个受害者。一旦宽恕了，你就挣脱开那副重轭，你的未来也不再被过去锁住。

Chapter 1　为什么要宽恕

仍是个小男孩时，有许多夜晚，我必须无助地看着爸爸在言语上和肢体上对妈妈动粗。至今我还记得那股酒精的气味，还看得见妈妈眼里的恐惧，也还能感受到目睹自己所爱之人以不堪设想的方式彼此伤害时那种深深的绝望。

我不希望别人也有一样的经历，尤其是孩子。如果我沉浸在那些回忆

里，就能感觉到自己想要把我父亲伤害回去，以他伤害我母亲的方式，以我还是个小男孩时所办不到的方式。我看见妈妈的脸，我看见我这么爱的这个温和的人什么也没做，却必须蒙受加诸在她身上的痛苦。

回顾往事时，我明白宽恕的过程有多么困难。理智上，我知道爸爸带给别人痛苦是因为他自己很痛苦。精神上，我知道我的信仰告诉我爸爸值得被原谅，因为神宽恕我们所有人。但还是很难。我们所亲眼目睹或亲身经历的创伤总是活在记忆里，即使事隔多年，每次回想起来，还是会引发新的痛楚。

你觉得很受伤、很痛苦吗？这道伤口是新的，还是没有愈合的旧伤？要知道，发生在你身上的事情是错误、不公的，而且你不是活该如此。你会气愤是对的，在你受伤时想把对方伤回去是完全正常的，但把对方伤回去也很难令你满意。我们以为自己会满意，但其实不会。如果我在你打我巴掌之后也打你巴掌，我脸上的痛不会减少，你打了我而让我心里感到的难过也不会消散。报复的行为顶多只能短暂缓和我们的疼痛，唯一能让我们平复过来、找到平安的办法是宽恕。在能够宽恕之前，我们都被锁在痛苦里，锁在复原与自由的可能之外，也锁在和解的可能之外。

若是无法宽恕，我们就还是拴在伤害我们的人身上。我们被苦涩的链条缠住、绑在一起、困在里面。

在宽恕那个伤害了我们的人之前，我们的幸福快乐之钥都捏在他手里，那人会成为囚禁我们的狱卒。一旦宽恕了，我们就重新掌握了自己的命运和自己的感受，我们成为自己的解救者。我们不是为了帮助另一个人而去宽恕，我们不是为了别人而去宽恕，我们是为自己而去宽恕。换句话说，宽恕其实是利己主义的最佳形式。就精神上和科学上而言，这个说法都是成立的。

宽恕的科学研究

过去十年来，有越来越多关于宽恕的研究。尽管早前有关宽恕的讨论都被归在宗教范畴，但现在不只哲学家和神学家，就连心理学家和医学家也注意到它，而将之当成一门学科来研究。

全球大专院校有数以百计关于宽恕的研究计划正在进行。受到坦伯顿基金会（Templeton Foundation）资助的宽恕研究学会，单单是针对

宽恕就有46个不同的研究计划。乃至神经科学家都研究起宽恕的生物学理，探究起人脑当中阻挠了宽恕行为的进化障碍。有些科学家甚至开始寻找我们的基因中是否存有宽恕因子。

随着现代宽恕研究的发展，结果清楚显示：在心智上、情感上、精神上，甚至是生理上，宽恕都为人带来转变。在《原谅的好处：健康和幸福的科学处方》一书中，心理学家福瑞德·鲁斯金写道："根据严谨的科学研究发现，宽恕训练显示能减轻忧郁症、增强希望感、缓和愤怒情绪、增进心灵交流，并增加情感上的自信。"这只是其中一些相当真实而具体的心理益处。研究也显示，较能宽恕的人身心健康问题较少，伴随心理压力而来的生理症状也较少。

越来越多科学家论证宽恕之疗愈力的同时，他们也检视了"无法宽恕"对身心方面的摧残作用。抓着愤怒与怨恨不放、持续活在压力之下，既伤害心脏健康，也伤害心理健康。事实上研究显示，"无法宽恕"是心脏病、高血压以及其他一堆慢性压力相关疾病的风险因子。

医学和心理学研究也显示，抓着愤怒与怨恨不放会提高焦虑症、忧郁症、失眠症的风险，也更可能罹患高血压、溃疡、偏头痛、背痛、心肌梗塞甚至癌症。相反的道理，发自内心的宽恕则能让这些病痛改观。当压力、焦虑和忧郁都减轻了，伴随而来的生理失调也就获得改善了。

科学家的研究将继续测量"能够宽恕者"和"无法宽恕者"的心律、血压及寿命。相关的期刊文章将持续发表出来。到了最后，科学将证明众人熟知已久的事实：宽恕对你有益，健康方面的益处还只是起头而已。无论历经什么创伤或困境，宽恕都能让你从中解脱出来，重新掌握自己的生命。

宽恕带来全体的疗愈

医学和心理学的领域是无法研究、量化或拿到显微镜底下解剖的，是我们彼此间的深刻联系，以及每个人内心对于和谐共处的本能渴望。

科学或许已经开始认可非洲的人们知道已久的事实，那就是人与人之间是互相依存的，即使科学还无法完全解释我们对彼此的需求。为此，哈佛大学公共卫生学院社会学系系主任莉萨·柏克曼博士研究了七千名男女。根据她的研究结果，社交孤立者比享有强大的人际后盾者更容易早逝。更令研究者讶异的是，有一个强大社交圈但生活习惯不

健康者（抽烟、肥胖、缺乏运动），实际上比社交淡薄而生活方式健康的人更长寿。

另外，在《科学期刊》中的一篇文章则总结道：比起抽烟，孤独是疾病与死亡更大的风险因子。换言之，孤单寂寞比香烟更快杀死你。无论我们认同不认同，我们都是和彼此深深相系的，我们互相需要。我们演化成这个样子，我们的生存也仍旧有赖于此。

当我们满不在乎，当我们缺乏同理心，当我们不肯宽恕，我们一定会为此付出代价。然而，受苦的不是只有个人，整个社会也会受累，最终全世界都要受罪。我们生来就是要活在一个互相依存的精细网络当中，无论喜欢不喜欢，我们都是兄弟姊妹。不把别人当人来对待，不把别人当成兄弟姊妹来对待，无论对方做了什么，你都是在违反人性的法则。而毁坏了互相依存的人际网络的人，是逃不掉自己行为所造成的后果的。

在我自己的家族里，手足不和已经演变成跨世代的鸿沟。当大人之间因为受到某些冒犯而拒绝和彼此讲话，无论是最近的事，还是很久以前的事，儿孙辈就失去了拥有强韧家庭关系的喜悦。儿孙们可能永远也不知道冰冻三尺所为何来，只知道“我们不去看那个阿姨”或“我们不太认识那些表亲”。上一代的宽恕，可以为下一代开启通往健康关系与情感后盾的大门。

如果你自身的福祉——你的身体、情绪和精神健康不足以作为宽恕的理由，如果你的人生和未来都构不成足够的理由，那或许为了你爱的人、为了你珍爱的家人，你会愿意去宽恕。愤怒和苦楚不只毒害你，也毒害你所有的人际关系，包括亲子关系。

宽恕带来真正的自由

宽恕不是取决于别人的行为。没错，如果加害者表达了他的后悔，也给了你某种弥补或赔偿，要宽恕他应该比较容易。因为如此一来，就某方面而言，你会觉得他把欠你的还回来了。你可以说：“你偷了我的笔，我愿意原谅你。你把笔还来，我就原谅你。”这是大家最熟悉的宽恕模式。以此观之，宽恕是一件我们提供给他人的东西，一份我们馈赠给某人的礼物，但这份礼物上面绑了绳子。

问题是，这条绑在宽恕之礼上的绳子，变成了将我们和加害者拴在一起的链条，而打开链条的钥匙掌握在对方手中。我们可以设下宽恕的

条件，但伤害我们的人却可以决定要不要费事履行我们开的条件，我们便依然还是那个人的受害者。

“除非你道歉，不然我不要跟你说话！”我的小孙女欧娜莱纳气呼呼地说。她姐姐认为她的要求不公平也不合理，所以拒绝道歉。这两人就一直在意志力的对抗赛里僵持不下，互相怨怼。这场僵局有两条出路：年纪较长的娜妮莎道歉，或者欧娜莱纳决定算了，无条件原谅姐姐。

无条件的宽恕是和绑了绳子的礼物截然不同的宽恕模式。这种宽恕是一种恩典，一种慷慨馈赠的免费礼物。在这个模式当中，宽恕将加害者从受害者的突发奇想——亦即受害者可能开出的宽恕条件——和报复威胁中释放出来，但同时也释放了给予宽恕的人。将宽恕当成一种恩典赐予出去的人，当下立刻就解开了把他和对方扼住的重轭。一旦宽恕了，你就可以自在地继续你的人生，继续茁壮成长，不再是个受害者。一旦宽恕了，你就挣脱开那副重轭，你的未来也不再被过去锁住。

在南非，种族隔离政策的逻辑在不同种族间制造了敌意。这种制度的部分余毒依然阴魂不散。但宽恕已经为我们敞开大门，通往一个不同的未来——一个不被过去的逻辑所捆绑的未来。

今年稍早，有天我坐在太阳底下，享受着一群七岁小女孩的呱呱乱叫。这群小女孩来为我的孙女庆生，她们代表了我们这个“彩虹之国”里的每一个种族。她们的未来不取决于种族隔离政策的逻辑。种族不是她们选择朋友、建立家庭、挑选职业或决定要住在哪里的基础。她们的未来是以新南非的新逻辑和宽恕的恩典勾勒出来的。南非是一个新创的国家，因为某些不凡的平凡人放下年深日久的偏见、压迫、暴行与酷刑的重担，而勇于予以宽恕。

我们共通的人性

到头来，宽恕是我们做的一个决定，而宽恕的能力来自于明白我们都是不完美的，我们都是人，我们都会犯错，都会伤人，而且将来还会。当我们能够体认到彼此角色可能互换时，要做到宽恕就变得比较容易。每个人都可能不是受害者，而是凶手。每个人都有可能去伤害那些伤害了我们的人。尽管你可以保证说：“我一定不会……”但谦卑的心会回答你：“天下没有一定的事。”你还不如说：“如果再发生一样的情况，我但愿我不会……”但又有谁有把握呢？

如同在前言中说明的，我们之所以写这本书是因为，说真的，这不是一分为二的。没有人永远都在加害者的阵营里，没有人永远都是受害的这一方。某些情况里，我们伤人了；某些情况里，我们受伤了。还有些时候，我们同时脚跨两边，例如当夫妻正在气头上发生口角时，双方之间往往彼此伤害。

并非所有伤害都是等量的，但这也不是问题真正的症结。想要拿自己犯的错和别人犯的错来比较的人，会发现自己淹没在受害者心态和否认情结的漩涡中。自认不应受到指责的人，没有到镜子前诚实地看一看自己。

人不是生来就彼此憎恨而想要造成伤害的。那是学习而来的状态。一个孩子不会梦想长大后要当强暴犯或杀人凶手，但每个强暴犯和每个杀人凶手都曾经是个孩子。况且有些时候，当我看着被说是“禽兽”的人时，我真心相信若非上帝的恩典，我也可能是他。我这么说不是因为我是什么了不起的圣人，我这么说是因为我曾和死囚坐在一起，我曾和施行过残酷极刑的前警官谈话，我曾探访犯下过恶心罪行的儿童士兵，而我在他们每个人身上，都看到与我自身相映的人性。

宽恕真的是一份恩典，借由它，我们让另一个人能够站起来，有一个全新的开始，而且是带着尊严站起来。不宽恕则会导致苦涩和憎恨。如同自我厌恶和自我轻视，对他人的憎恨也会折损我们的生命力。无论这份憎恨是发泄出来还是闷在心里，它对我们的灵魂总是具有侵蚀性的。

宽恕不是奢侈品

宽恕不是什么海市蜃楼般的东西，它必须合乎现实。宽恕与和解也不是魔法咒语，它们无法抹杀已经造成伤害的事实。宽恕不是假装已经发生的事没有发生，和解不是拿一块面纱来遮住伤口。相反的，宽恕与和解需要真诚的省思。

耶稣基督为基督徒立下宽恕与和解的典范，他宽恕了他的背叛者。上帝之子耶稣能够除去麻风病的痕迹，治好身、心、灵的伤残，还能让盲人恢复视力，他一定也能消灭自己所蒙受的酷刑与死亡的痕迹，但他选择不这么做。耶稣复活之后出现在门徒面前，多数时候，他让门徒看到他的伤口与疤痕。这就是宽恕所需要的。伤人、可耻、残暴或有损人格的行为，应该被暴露在真相的强光之下。真相可能很残酷。事实上，真相可能让伤害加重、让事情更糟，但如果我们想要真正的

宽恕和真正的和解，就必须面对真实的伤害。

一封宽恕的邀请函

在接下来的篇章中，我们会更深入地探讨宽恕。我们将检视它不是什么，而真正的宽恕又是什么。就目前而言，只要强调“宽恕的邀请函”不是“遗忘的邀请函”就够了。它不是要你声称伤口没那么痛，也不是要你把某一段关系的裂痕掩盖掉，更不是要你明明有事却说没事。受到伤害不能说没事，受到虐待不能说没事，受到欺凌不能说没事，受到背叛不能说没事。

这封宽恕的邀请函，是要邀请你找到宽恕的秘密与内心的平安。在我的母语科萨语中，一个人请求宽恕时会说：“恩迪赛尔，乌库拉（我请求平安）。”这样的用字很美，而且透露出透彻的洞见。宽恕打开了人际和平的大门，也为每个人的内心打开一块平安的空间。若不宽恕，受害者无法平安。得不到宽恕，加害者无法发自内心感到平安。只要伤害还横亘其中，受害者和加害者之间就没有和平。宽恕的邀请函，是要邀请你找出加害者的人性。当我们宽恕的时候，就是在承认“若非上帝的恩典，我也可能是他”的事实。

如果我和我父亲互换人生，如果我也经历了他所面临的紧张与压力，如果我必须背负他所承担的沉重负荷，那么，我会做出和他一样的行为吗？我不知道。希望不会，但我不知道。

我父亲去世已久，今天如果能够和他说话，我想告诉他我已经原谅他了。我会怎么跟他说呢？我会从感谢开始，谢谢他身为我父亲为我所做的美好的一切。但接下来，我会告诉他，他做的事唯有一件伤我甚深。我会告诉他，他对妈妈做的事如何影响我，如何刺痛我。

或许他会听我说，或许他不会，但我依然会原谅他。如今既然已经不能和他说话了，我必须在内心默默宽恕他。如果今天我父亲在这里，无论他是否请求宽恕，甚至即使他拒绝承认自己不对，又或者他无法解释自己为什么那样做，我还是会原谅他。为什么我选择这么做？我选择和他一起踏上宽恕之路，是因为我知道，唯有如此，才能抚平我孩提时期内心的痛苦。

宽恕父亲让我得到解脱。当我不再仇视他，我对他的记忆便再也不能左右我的情绪或我的性情，我这个人便不再被他的暴力和我保护不了妈妈的无能所定义。我不是那个在他发酒疯时怕得缩成一团的小男

孩，我有一个截然不同的新人生。宽恕释放了我们双方。我们解脱了。

宽恕需要实践，也需要诚实的态度、开放的心胸，以及肯去尝试的意愿（即使是很微弱的意愿）。这趟宽恕之旅不是小学课本——一种我们必须去读、去理解的读物。这趟宽恕之旅是一种实践——一件我们必须亲身参与的事情。宽恕之路要由我们自己去走。要能真正地宽恕，我们必须更了解宽恕，但首先我们要明白宽恕不是什么。我们会在下一章探讨这一点。

在继续下去之前，让我们停下来，听一听内心的声音。

我会宽恕你，

这几个字多么渺小，

却有整个宇宙藏身其中。

当我宽恕你，

捆绑我心的怨恨、苦痛、悲伤之链，

都将解开。

当我宽恕你，

你将不再能定义我。

你可以衡量我、评估我，

并且断定你可以伤害我，

我不算什么，

但我会宽恕你。

因为我就是算个什么，

我就是很重要，

我不只如你所想，

我更强，

我更美，

我绝对比你所想的更珍贵。

我会宽恕你，

我的宽恕不是一个我送给你的礼物。

当我宽恕你，

我的宽恕会是一个我送给自己的礼物。

重-点-回-顾

为什么要宽恕？因为……

宽恕对健康有益。

宽恕将我们从过去、从加害者手中、从未来的受害情结底下释放出来。

宽恕能让家庭与社会群体复原。

宽恕让我们在身心方面都不再受愤怒与怨恨的折磨。

我们都是互相依存的，而且拥有共通的人性。

宽恕是一份送给自己的礼物。

冥想练习

想象你沐浴在光线之中，从敞开自己开始。

1.闭上眼睛，跟随你的呼吸。

2.当你觉得注意力集中了，就想象自己在一个安全的地方。可以是室内或户外，只要能给你最大的安全感就行。

3.在这个安全的空间正中央，是一个有着许多抽屉的箱子。

4.抽屉贴了标签，上面写着你还没能宽恕的伤痛。

5.选一个抽屉打开它。卷起来或折起来或揉成一团塞在里面的，是那

个事件引发的所有念头和感受。

6.你可以选择把这个抽屉清空。

7.把你的伤痛拿到光线底下检视。

8.把你感受到的怨恨摊开来，放到一边去。

9.抚平疼痛，让它飘到阳光里散逸无踪。

10.如果有什么感受显得太强烈，或者太无法忍受，就先收起来，之后再看，不需要勉强自己现在处理。

11.抽屉清空之后，将它放在你的大腿上，坐一会儿。

12.然后把标签从抽屉上撕下。

13.标签撕下之后，你会看到这个抽屉化为尘土，随风而逝。你再也不需要它了。

14.箱子里不再有空间容纳那份伤痛，你不再需要那个空间了。

15.如果还有其他抽屉有待清空，你随时都可以重复这个冥想练习。

石头仪式

这要用到那颗不超过掌心大小的石头，随身携带着它。

1.为时一个白昼的时间（差不多六小时），以空着的那只手握住石头。在这段时间里，不要为了任何原因把石头放开。

2.六个小时结束后，接着做日记练习。

日记练习

1.关于随身携带石头，你注意到什么？

2.什么时候最让你注意到它？

3.它是否妨碍了你任何的活动？

4.它有任何用处吗？

5.带着这颗石头在哪些方面感觉就像带着一份无法释怀的伤痛？

6.列一张在这一生当中你需要宽恕的人的清单。

7.列另一张你想得到他们宽恕的人的清单。

我们每个人都有需要宽恕他人的时候，我们每个人也都有需要获得宽恕的时候。无论历经什么创伤或困境，宽恕都能让你从中解脱出来，重新掌握自己的生命。

Chapter 2　宽恕不是……

转瞬之间，人生就能风云变幻，就此截然不同。对默福来说，那一瞬间发生在2012年4月：

我还是无法把我的感受完整描述出来：恶心、憎恶、恐惧、惶惑和悲痛将我淹没。我们的管家安琪拉躺在我女儿房间的地板上，倒在从她饱受摧残的身躯流出来的血泊中。是的，不久之后，医护人员就确认她死了。死了几个小时。接下来的几天、几周，一团模糊也一片混乱。血泊清干净了，尸体移走了，但这起事件在我们的生命中萦绕不去。

我们想念她。短短几个月的时间，她就在我们的生命中留下了永不磨灭的痕迹。她的怪癖和她的善良都已成为故事的一部分，成为我们家的一部分。她的笑声充满我们的家，她独特的遣词用字已成为我们的语言。她的缺席是一抹哀伤、骇人的暗影。哭泣与噩梦，恐惧与失眠，冰冷的沉默与神经震颤的声音——事件后，这一切都变成我们生活的一部分。我们共有的家不再是家，我们没办法住在那里。

“有什么东西被偷走吗？”年轻的警员问。一条生命被偷走了。不，不止一条。尸体只有一具，但有许多条生命都再也回不去了，被剥夺了、被窃取了。这么多条生命和一个幸福的家没了。有时我为凶手感到难过，不可言喻的难过。有时我又觉得气愤，怎么有人可以这么可恶？怎么有人可以这么残暴？为什么是安琪拉？她伤害过任何人吗？怎么有人胆敢侵犯我的家？有时候，气愤演变成愤恨。有时候，我想要反击！

一个出乎意料的冲动暴力行为，就能让我们体验到巨大的恐惧与失落，我们甚至会觉得活不下去。我们在晚间新闻里看到：失踪儿童要是找不回来，就是找回他们像垃圾般被丢弃的小小身躯。我们在报纸

上读到：内战当中，女性在两军交战间受到凌虐与强暴。我们在网络上看到：教室和电影院里，无辜民众随机受到扫射，悲惨、残酷而无谓地被夺去性命。我们听到飞车枪击案件、入侵民宅、帮派械斗，以及拿更多人命来偿命的报道。我们看到、读到、听到，但都隔着一段距离。对于人跟人之间的恐怖伤害，我们隔着一份可悲的疏离感。

接着，事情发生在我们身上。曾经隔着一段距离，像看电影或看戏般看着的恐怖情节，如今在我们自己家里、教室里、附近街坊中间上演。

在我们自己家里。

默福也有无法想象自己宽恕这个人的时候。这个人把这么恐怖的一幕带到她家。这个人单单一次血腥暴力的鲁莽行为，就在她女儿的心灵和童年留下永远无法磨灭的印记。我告诉你这件事，是因为就连宽恕的信徒，就连相信无条件宽恕的人，就连像默福和我这样敢写书谈宽恕的人，都会觉得宽恕不容易。对默福而言不容易，对我而言不容易。所以如果你觉得宽恕不容易，那完全是可以理解的。

宽恕不是懦弱的表现

我们都渴望宽恕别人。我们钦佩、尊敬那些就算被背叛、被出轨、被偷、被谎言蒙骗，或有更糟的遭遇，也能在心里找到宽恕的人。宽恕杀子凶手的父母会让我们心里泛起敬意，宽恕强暴犯的妇女在我们眼里别具勇气。一个人若能宽恕残忍虐待他的人，我们会认为他很有风度。难道我们看到这样的人、这样的行为时，会认为愿意宽恕的人是懦弱的吗？不会。宽恕不是懦弱，也不是消极被动。宽恕不是弱者的专利。

宽恕不表示没有骨气，也不表示不会生气。我也会生气，尤其是当我看见有人受到伤害或有人的权利遭到践踏时。我认识一些在最严酷的处境、遭到最恶劣的对待时，仍能怀着同理心去宽恕的人。马鲁西·潘瓦讷主教就是这样一个人。他因为是反种族隔离政策的运动人士而被捕，在南非警方手中，他的肉体受到酷刑的折磨。这段经历为他的反种族隔离运动注入了新生命。他不是出于渴望报仇雪恨而发起运动。他告诉我，在受到严刑拷打时，他有一番惊人的领悟："这些都是神的孩子，他们一时丧心病狂，我们必须帮他们把人性找回来。"能够超越这种非人对待而愿意肯定犯下残酷暴行的人也有人性，是一种了不起的成就。这不是软弱，这是英雄本色，这是人类灵魂最高尚的力

量。

12岁时，巴勒斯坦人巴萨·阿敏目睹一个与他同龄的男孩被以色列士兵枪杀。在那个当下，他感觉到一股“亟须报复的仇恨”，于是加入了希伯伦自治区一帮自由斗士的行列。有些人叫他恐怖分子，但他认为自己是在为他的安全、他的家、他的权利和他的自由而战。17岁时，他因为计划攻击以色列军队而被捕，被判七年徒刑。在狱中，狱卒剥掉他的衣服毒打他，他只学会更多的仇恨。“毒打我们时，他们心里其实不带仇恨，因为对他们而言，这只是拿我们来练身体而已。”

然而，也是在狱中，巴萨和他的以色列狱卒交谈了起来。他们双方都认为对方是恐怖分子，也都否认自己是这块土地的外来者。通过对话，他们了解到彼此是多么相似。对巴萨而言，这是他生平第一次产生同情的感觉。

他们双双体认到彼此都拥有共通的人性，巴萨看到他和俘虏他的人所产生的转变，也明白暴力永远不会带来和平。这一层领悟改变了他的人生。

2005年，巴萨·阿敏和人合组了一个叫作“和平斗士”的团体。他从此再没有拿起任何武器，而且在他看来，这不是懦弱的表现，反而是真正的刚强。2007年，巴萨十岁的女儿艾碧儿站在学校外面时遭到一名以色列士兵的射杀。巴萨说：“艾碧儿的死轻易就能让我走上仇恨与报复之路，但对我而言，我已选择沟通对话与终止暴力，不会再回头。毕竟，有一名以色列士兵射杀了我女儿，但有一百名前以色列士兵在我女儿丧命的学校以她为名盖了纪念花园。”

我要再说一次：宽恕不是懦弱的表现。

宽恕不是正义的颠覆

有些人相信，唯有在加害者为自己造成的伤害付出代价时，正义才得以伸张。他们说，宽恕颠覆了是非黑白。事实真相是，人永远必须和自身行为的结果共存。

有些情况中，受害者是在加害者已经付出代价之后予以宽恕，北爱尔兰即是如此。2006年，英国广播公司播放了一系列叫作“面对真相”的纪录片，记录了北爱尔兰暴力冲突下受害者与加害者的和解历程。值得注意的一点是，不同于真相与和解委员会，这个系列计划无法让那

些凶手获得赦免。事实上，出面寻求宽恕的加害者已经经过审判，已经被定罪，也已经服完刑期，但他们还是来了。他们不是来改变过去或挑战正义，而是来寻求宽恕的。

即使是上帝，也不会颠倒正义去赐予永久的宽恕与和平。钉在耶稣旁边的十字架上的窃贼，他因自己犯的罪死在十字架上，但因为忏悔而得到永生。

即使加害者获得赦免而不需被起诉，就像在真相与和解委员会这里一样，也不能说他们是“全身而退”。站在委员会面前谈自己的行为，他们永远地改变了自己在家里和社会上的地位。经过年复一年的隐瞒，现在他们必须站在公开场合道出真相，暴露自己冷血无情、麻木不仁、杀害无辜的行径。是的，他们获得赦免，但在许多受害者及他们需要知道真相的家人心中，正义并未受到践踏。

往往，就算是正义已经获得伸张，有很多人还是觉得事情没有了结，没有找到一条通往新人生的道路。宽恕，是摆脱伤害唯一的出路。

宽恕不是遗忘

有些人觉得宽恕很难，是因为他们认为宽恕就代表遗忘曾经受到的伤害。我可以很肯定地说，宽恕不是把伤害忘掉，不是把伤害否认掉，不是假装伤害不曾发生或实际上没有那么严重。恰恰相反，绝对坦诚地挖出真相，才能开启并完成宽恕的整个过程。

宽恕需要的是让伤害发声，说出我们经受的痛苦。宽恕需要的不是默默承受折磨，或像烈士一般背负着谎言的十字架。宽恕不是要我们假装事情不是那个样子。我们说：我觉得很受伤。我们昭告天下：我被背叛了；我很痛苦、很悲伤；我受到不公平的对待；我觉得很羞耻；我很气这种事发生在我身上；我很难过、很迷惘；我大概永远也无法忘记你对我做的事，但我会原谅你；我会尽我一切力量不让你再伤害我；我不会报复你，也不会报复在我自己身上。

如果来自加害者的伤害有一个模式，那么每一宗伤害事件都不是各自独立的。历史确实发生过，而忘记历史对我们没有帮助。就算宽恕了，一切也不一定会变好——这种风险总是存在。但是，就像决定要许下爱的誓言或共结连理的承诺时，我们鼓足信心放手一搏一样，当我们下定决心做到非宽恕不可时，也是完全凭着信念豁出去了。我们没有忘记也不否认自己很可能再受伤，但我们还是放手一搏。

宽恕不是容易的事

当我们蒙受某种失去或伤害时，心情可能太复杂、太纠结，连考虑宽恕一下都没有办法。这个人为什么要这样伤害我们？如果没有任何道歉与解释，我们如何能够宽恕？如果这个人没有做任何弥补的举动，让自己“值得”被宽恕，我们要如何考虑宽恕？我们究竟应该从哪里开始？

宽恕是个并不容易的任务。或许你很努力要宽恕某个人，但就是办不到。或许你已经宽恕了这个人，但他却没表现出丝毫悔意，又或者他的行为没有改变，也或者他不承认自己有错，于是你又变得无法宽恕了。

对任何人而言，宽恕都不是一个轻而易举的举动，而低估宽恕的复杂度对任何人都没有好处。最好的做法是把宽恕切成一小口一小口的尺寸，然后就从我们此刻所立足的地方开始。只要觉得有需要，就把你的故事说出来，说出你的伤痛，直到你的心不再刺痛。当你准备好可以放下一段无法改变的过去时，再去予以宽恕。你可以选择放下这段关系，也可以选择与对方和解。宽恕并不容易，但它能通往复原之路。对前南非总统纳尔逊·曼德拉来说，坐牢27年并不容易。但当人们对我说这是何等的浪费时，我会说不，一点儿都不浪费。27年把他从一个满腔怒火、无法宽恕、血气方刚的激进分子，变成一个象征着和解、宽恕与荣耀的标杆人物，也让他的国家得以在他的领导之下，从内战与自我毁灭的边缘拉了回来。

折磨、痛苦与失落具有让我们蜕变的力量。那感觉起来不一定公平，事情也并不容易，但我们已经看到，随着时间过去，巨大的悲伤能够生出巨大的美好。在下一章，我们要开始来探讨宽恕之路的四段进程。

但首先，让我们停下来，听一听内心的声音。

神无条件地宽恕，

我们也可以。

十字架上的窃贼还是死在十字架上，

但宽恕会放他的灵魂自由。

那么站在地上的你和我呢？

我们日积月累所受的伤害堆得这么高，

在死之前，我们要死一千次吗？

渴望复仇，我们会死于这种渴望吗？

满腔怒火会烧死我们自己吗？

路途上每一个抗拒的阻力都要绊倒我们吗？

到头来我们只能困在愁云惨雾中吗？

还是我们要把握这个可能自由的机会，

追随这条穿越质疑与谎言的道路，

冲破“不可能”的迷思？

机会来了，

把握机会，

放自己自由。

重-点-回-顾

想想看，宽恕不是……

宽恕不是容易的事——它需要努力，还需要始终如一的决心。

宽恕不是懦弱的表现——它需要勇气和力量。宽恕不是正义的沦丧——它让正义有得以伸张的空间，而且这当中的意图很纯粹，不带有复仇动机。

宽恕不是遗忘——它需要的是无惧地记住伤害。宽恕不能速成——在真的能够宽恕而终于得到自由之前，一个人可能需要在记忆与悲痛间来回反复，一遍又一遍。

冥想练习

想象自己处于一个安全的空间。有时候，宽恕感觉起来太像一种任

务，而你什么都不想做，只想很有安全感地静静待着。在这个冥想练习中，你将打造一件随时唾手可得的安全披风。

1.从让自己坐得舒服开始。你也可以选择轻轻闭上眼睛。

2.注意你的呼吸，跟随它，不要控制它。

3.顺着呼吸的节奏安静下来之后，让自己感觉有一件安全的披风，像块布似的将你包裹起来。

4.这件披风是什么质料？有颜色吗？有香味吗？

5.窝在这件披风里，感觉是温暖还是清凉的？

6.尽可能完整地描述你想象中的这件披风。将披风拉紧，让自己感觉很安全。

7.当你觉得需要这件安全披风时，要知道它一直都在，你随时可以伸手去拿。

石头仪式

用石头来追踪人们对宽恕常有的迷思。

1.拿出你的石头，把它放在日记本的一页纸上，沿着它描圈圈。

2.一共描五个圈圈。

3.在每个圈圈里，各写一项宽恕不是什么。宽恕不是——

●软弱怕事

●不公不义

●遗忘

●容易的事

●速成之事

4.针对这每一项关于宽恕的迷思，在脑海里想一个因为这项迷思而让你无法宽恕的事例。

日记练习

*1.*宽恕是一个放手的过程。

*2.*这张清单可能包括了像是“报复的权利”或“期望对方道歉”之类的项目。

*3.*写下这份清单时，在每一项上面暂停一下，感谢自己有能力放下在宽恕时所不需要的东西。

宽恕是一个为全世界疗伤止痛的办法。借由医治彼此、让每个人的心复原，我们也救治了这个世界。

Chapter 3　走向宽恕的历程

默福在医院见到她时，她是个刚进入青春期的美少女。她被发现睡在学校女厕里。护士不断给她糖果和医院禁止的软性饮料，在顽固地保持了几天沉默之后，她开口了，真相在愤怒、恐惧与背叛的碎片间浮出水面。她妈妈单身几年之后，再婚了。一开始，那个男人很好，对妈妈很好，对她也很好。但后来，他对她有点太好了。再接下来，事情就变得很恐怖。她试图告诉妈妈，但妈妈已经知道了。但如果这个男人去坐牢或者不见了，她们怎么活下去？

“不能说出去。你敢说就试试看！”

恐惧和背叛逼她离家。愤怒让她闭上了嘴，把自己锁在顽固的沉默里。终于说出来之后，她说了一遍又一遍，说她的痛苦，说她的悲伤，说出一条穿越恐惧的道路。那个男人怎能这样对她？她的妈妈怎么保护不了她？一开始，她的感受结成一颗坚硬的球，里面满是伤害与愤怒。随着时间过去，在倾诉当中，她似乎能够超越自己的怨恨与苦楚，看见妈妈的恐惧与羞愧了。

妈妈承受的一切不能将少女的遭遇合理化，但当她开始能够体谅妈妈后，那颗坚硬的愤怒之球也开始软化、松开，她开始宽恕。

在明白宽恕不是什么之后，我们要深入探讨宽恕是什么，以及宽恕的具体过程。没有人希望自己的人生故事不过是各种各样的伤害。我们生来不是要活在折磨与孤立之中，而是要活在爱与彼此的牵系之中。如果那份牵系有断裂的地方，我们就必须找到修补的方式。

我们所提供的，是我们称之为“四段进程”的方式。第一步是把事情说出来，接着是正视内心的感受，再来是予以宽恕，最后则是重建或放下这段关系。宽恕不是什么新玩意儿，我们所阐述的是在这个星球上的每一种文化当中，人类自古以来就在做的事。“四段进程”说不定能追溯到亚当、夏娃和那颗万恶的苹果。是的，自有人类以来，人类就在彼此宽恕了。

报复或者和好

演化生物学家主张我们天生就会在受到伤害后寻求报复、予以反击，这是我们的祖先在面临威胁时的生存之道，也是现在的我们遭逢威胁时的本能反应。如果它存在于基因里，我们如何能够不报复？如果我们遭受重击，当然要更用力地反击回去。如同达尔文所言：适者生存。

但真的是这样吗？毫无疑问，报复是演化生物学的一部分，但我们也毫无疑问地天生就会宽恕，天生就会和好。灵长类学的研究发现，就连猴子都会补偿过失。当猴群不和睦时，他们会对彼此伸出手，而且变得非常焦躁不安。以人类而言，幼童最早学会的语汇包括了“请”、“谢谢”、“对不起”，就是因为有这种对于和睦的渴望，我们在得知某个受到伤害的人选择宽恕时，心里才会产生欣慰的感觉。这也是为什么我们在本书分享的故事能够引起深刻共鸣的原因。在内心深处的某个地方，我们知道宽恕是通往和谐与和平的真正出路。

尽管我们会有报复的冲动，但这在道德上并不能当作正当理由，好像我们在受到伤害时就该把对方伤害回来。只因为基因里带有某种行动的因子，并不表示采取那种行动就是正当的。在很多情况下，我们都会有侵犯他人的冲动，但我们知道不能这么做。我们有性交的冲动，但也明白顺着这种冲动不一定是恰当的，所以我们克制自己。

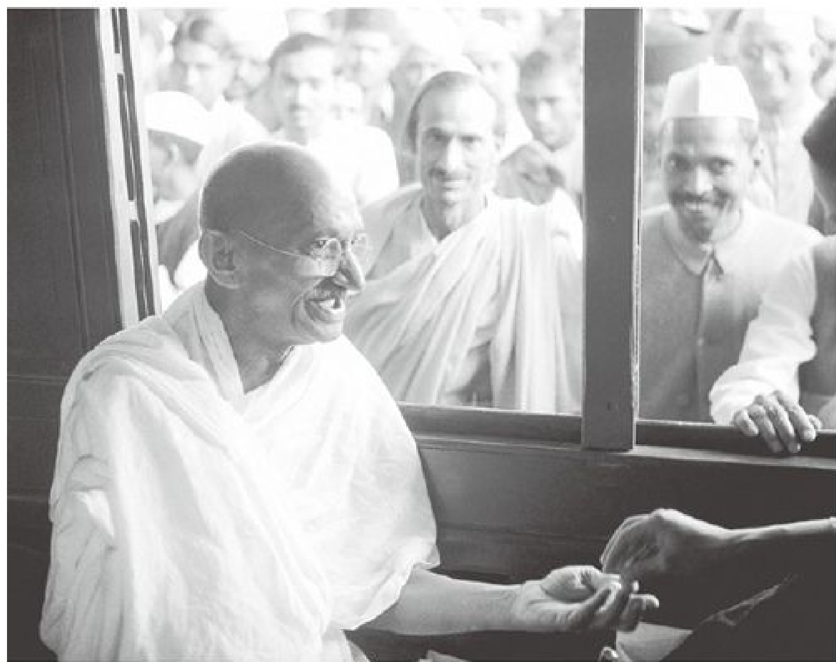
尽管天生就会想要报复、想要反击，但科学家的研究也显示我们天生就渴望人际关系。大脑要我们和其他人建立关系。确实，放逐或者关禁闭——人际关系的隔绝，历来就是社会与人群对触犯众怒者的一种处罚方式。

当今科学家研究镜像神经元，那是大脑里让我们对他人的感受感同身受的机制。我们是社会性动物，我们的生存不只仰赖食物、空气、水，也一样仰赖美满的人际与社会关系。尽管一切确实如此，但我也承认这并不会让宽恕变得容易一点——当你很悲惨、很痛苦，或者当

你的世界被随便一个不应该发生在你身上的残酷暴行搞得天翻地覆时，更是如此。

每当受到伤害，我们就面临要报复还是和好的选择。寻求报仇雪恨并不能满足我们。秉持圣雄甘地的情操，从他的观点来看，以眼还眼的结果就是我们会全体失明。

如果某人侮辱了我，我也把他侮辱回去，这并不会为我带来满足。如同我们在前面谈过的，报复并不会减轻或消灭最初受到侮辱时的伤痛。有一部分的我知道不该这样响应，而当我这样响应时感觉并不舒服。一个拒绝以愤怒响应愤怒、以暴力响应暴力、以仇恨回应仇恨的人，具有一种令我们激赏而渴望效法的尊贵风范。

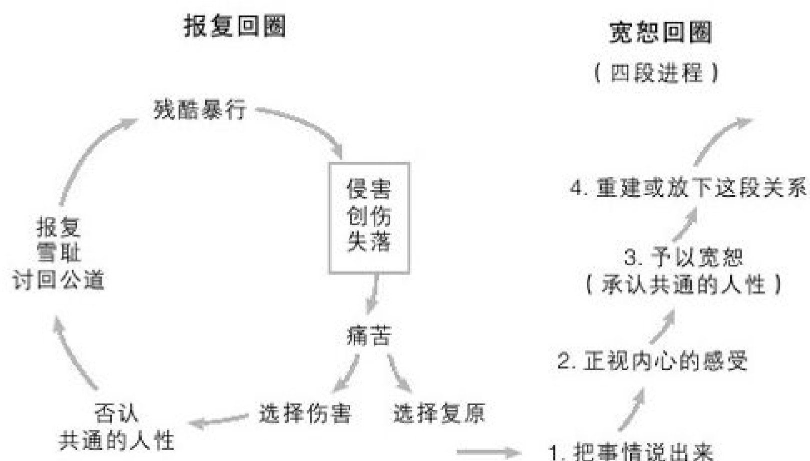


1940年，印度领袖甘地于一节列车车厢内接受捐赠。

圣雄甘地（1869-1948），是印度民族解放运动的领导人和印度国家大会党领袖。他是现代印度的国父，是印度最伟大的政治领袖。他的“非暴力”哲学思想，主张以忍让与和平的方式解决一切争端，影响了全世界的民族主义者和争取能以和平变革的国际运动。

让我们来试着了解自己是怎么落入挟怨报复与反目成仇的循环，又要

如何转而选择宽恕与复原的循环，亦即所谓的“宽恕循环”。



我们已经看到意图报复和想要和好的两种冲动如何在内心拉扯，仔细审视这个抉择时刻或许会对我们有帮助。在这个瞬间，当事人或者决定要走上报复之路而注定受苦，或者选择了宽恕之路而得以复原。参见上方这张图表，我们所描述的过程在这个视觉画面中一览无遗。

不可避免地，因为我们是充满弱点的脆弱生物，我们会受到种种的危害、创伤或失落。伤口可能是肉体、情感或社会心理层面的。我们可能被武器或言语所伤，我们可能遭到蔑视、拒绝或背叛。唐娜·希克斯在她精彩绝伦的新书《尊严》当中告诉我们，所有这些伤害都是对肉体尊严、情感尊严或社会尊严的冒犯。我们不可能与人共存而丝毫不受到某种程度的伤害，这些伤害就让我们落入了循环的循环。或许神可以把我们造成对他人做什么都漠不关心的生物，但我们不是那样。或许我们可以演化成不同的样子，可以谁都不需要，谁都不在乎，但我们的演化并没有朝这个方向发展。

对伤害的反应是众所皆然的。每个人都会经历哀伤、痛苦、气愤、羞愧，或以上这些情绪全部一起来。现在是抉择的时刻了，尽管多数人习惯了直接的反应，甚至不知道自己是有其他选择的。情况往往是我们不自觉就落入报复循环。我们受到的侵犯这么痛、这么无法容忍，我们不能接受。我们不要伸手捂住胸口，为自己的失落痛哭；而要对着伤害我们的人伸出手指或挥舞拳头。我们不要拥抱哀伤，我们要火上加油、怒上加怒。我们觉得必须通过拒绝痛苦、否认哀伤来找回尊

严。这种拒绝与否认将我们关在封闭的报复循环里。

我也有过这种经验。几年前，美国一个慈善单位颁奖给我。典礼在华盛顿特区一家时髦饭店举行，主持人是一位知名的美国女演员。典礼过后的早晨，我坐在饭店大厅等接待人员带我去一连串的会议。我穿着平常穿的黑色牧师袍，里面是紫色衬衫，脖子上有牧师领，胸前挂了一个十字架，手里拿着我的招牌希腊渔夫帽。饭店服务生当中有个年轻人跑来问我："你是那个主持人的司机吗？"

在完全意会过来之前，我感到很错愕，接着，种种情绪汹涌而至。这个小伙子只看到我是某个年纪、穿黑衣、戴帽子的黑人吗？他难道没想到一个司机应该在饭店外面，等在车子旁边吗？如果我是同样这种穿着打扮的白人，他还会问一样的问题吗？我的尊严无疑受到践踏了。我想反击，我想把这个没礼貌的家伙抓去见经理，让他像我同样被降低等级。我想把受到冒犯的感觉推开，我不想承认自己心里有块脆弱的地方难过了、受伤了。

无法承认自己受伤，便无法看见对方也是一个受了伤的人——他是因为自己的无知、痛苦或破碎，才会来伤害我们。我们否认彼此的类同。我们落入报复循环，否认彼此共通的人性。一旦无法体认到这份共通的人性，人与人之间的牵系就磨损了，社会的结构就断裂了。于是，我们一脚踏上冤冤相报的循环。我们认为必须还以颜色，才能讨回尊严。我们采取报复，而报复又带来更多的侵害、创伤与失落，报复循环就这样永无止境地转动下去。家庭、民族和国家都陷入这个报复循环中，一代接一代。

尽管报复或许是很自然的冲动，我们却不需要听从这个迷惑人心的呼唤。还有另一条路可走，我们称之为宽恕循环。这个循环就从侵害、创伤或失落发生之后开始。当下我们都会体验到悲伤、愤怒和羞愧，但在宽恕循环中，我们不会否认自己的痛苦和悲伤，而会接受这些情绪。

如果是另一半稍稍地伤了我们的自尊，或小小地造成了伤害，事情可能就这么过去了，我们可能很快就能轻易原谅对方。然而，如果我们深深地受到伤害，或者失去了某个挚爱的人、某件珍贵的物品，宽恕循环的这个部分可能举步维艰、旷日废时。接下来的章节中，我们将更详细地讨论过程中的每个步骤。

如同本章开头那位少女的故事所揭露的，通过"把事情说出来"以及"正视内心的感受"，我们便能面对自己所受的熬煎。不同于在报复循环中对痛苦和悲伤的否认，我们能够承认并接受这些感受了。伤口很深

的时候，从一开始的痛彻心扉到最后的完全接受，是一趟历经各种悲伤阶段的旅程——否认、愤怒、追悔、忧郁，乃至于最终的接受。悲伤的各个阶段没有既定顺序，而且往往还会随着一波波失落与痛心的感受来回反复。一旦面对并接受了痛苦，我们就能开始承认自己不需要困在过去。

伤害了我们的人也有他的故事。他是因为陷在自己的遭遇里，出于痛苦、耻辱或无知而做出伤害我们的举动。他不知道我们拥有共通的人性。从这个角度看待痛苦，就能看到把我们彼此牵系在一起的共同点。我们甚至可能同情加害者，并且开始能够跳脱受害者的立场，也不再将对方放在加害者的位置。

对默福在医院碰到的那位少女而言就是如此；开始接受自己的痛苦之后，她也开始能够看见妈妈的痛苦和恐惧。对我而言亦是如此；接受了种族歧视和种族隔离政策在我心里留下的血淋淋的伤口之后，我便能够看见是什么样的以貌取人，让饭店服务生出这种差错。

无论是哪种大小不同的伤害，情况都是如此。接受了自己的痛苦之后，我们便能超越这份痛苦，看见另一个人的伤口。我们开始能够设身处地去想，换作是我有他的遭遇，可能我也会对他或对别人做出他对我做的事。他对我或我所爱之人做的事可能让我很憎恨、很哀怨，但我不知怎的就是可以把他和他所做的事切割开来。简而言之，通过接受自己的弱点，我们便能接受加害者的弱点。通过接受自己的人性，我们便能接受加害者的人性。

一旦能够接受自己和对方的人性，我们就能写出一个新的故事。在这个故事当中，我们不再是受害者，而是生还者，甚至可能是英雄。在这个新的故事当中，我们能够从自身遭遇中学习、成长，甚至还能以自身痛苦为动力，去为他人减轻痛苦和煎熬。这时，我们就知道自己复原了。

复原不代表倒退回去，复原不代表已经发生的事再也不会令我们心痛，复原不代表我们再也不想念失去的人或被夺走的东西。复原意味着我们找回了尊严，并且能够继续自己的人生。

要多久才能宽恕？

如果有人要问："要多久才能宽恕？"但愿我知道这个问题的答案，然而，没人能替别人回答这个问题。

宽恕可能要不了多久，几分钟的事而已；也可能要花上几年才能走完四段进程。这很大一部分要看这份伤害的本质是什么，以及每一种情况和情绪的独特之处。没人有权告诉你应该以多快的速度走这条路。我们只能说，当你准备好的时候，这条路就在那里等着你。

接下来的章节中，我们将一一讨论每一个关键的步骤：把事情说出来、正视内心的感受、予以宽恕、重建或放下这段关系。因为需要被宽恕而打开这本书的人，第八章会阐释从别人那里得到宽恕的相应步骤。

是的，从一开始我们就强调，每个伤害别人的人自己也受过伤害。我们强烈建议你先走完四段进程，在心里宽恕伤害过你的人。抱着宽恕的念头走过这段路之后，当你要请求别人原谅你做的事时，你将对自己请求别人给你、而你也赠予别人的这份礼物有更深刻的认识。这个练习的力量、这条路的力量，在于我们得到宽恕他人与被他人宽恕双方面的疗愈。在宽恕他人和宽恕自己的时候，我们都得到了疗愈。

宽恕就像卸下一道重担，你可以自在地放下过去、继续你的人生了。宽恕或许不是一个慈悲的举动或几句简单的话语就能成就，而要历经挖掘真相与进行和解的过程。

傅尔布莱特奖学金奖助学生艾咪·毕尔的母亲琳达·毕尔谈到她与杀害她女儿的人见面，并且随后在艾咪·毕尔基金会和他们一起工作。她说：“我已经原谅他们了。每天我醒来，女儿已经死了。多数日子里，我醒来，然后必须面对杀害她的凶手。有些日子里，我必须从头再宽恕他们一次。”

四段进程是一场对话。这场对话就从个人决定要复原、要释放自己、要寻求和平、要开创新人生开始。我们处于伤痛与失落当中，面临要选哪一条路的抉择：报复或是和解。我们可以选择要伤害或者要复原。不管我们受到多长久或多短暂的煎熬，不管对方后悔不后悔，不管伤害我们的人是否承认自己造成的伤害，不管我们是否相信对方已为犯下的过错付出代价——因为，如同前面说过的，宽恕不是你为别人做出的决定，而是你为自己做出的决定。

在真相与和解委员会，我一次又一次看到人们是如何勇敢、高尚、大度地选择了宽恕之路。任何一位受害者都可以选择暴力与复仇的循环，但相反，他们选择了寻求真相、面对自身伤痛，并承认对自己造成巨大痛苦的人也一样有人性。他们选择了宽恕这条难走的路。宽恕往往不容易，但绝对是可能的。

难道没有不可饶恕的人吗？

没有不可饶恕的人吗？十恶不赦的人呢？你或许会问。难道没有就是很邪恶、分明就是禽兽的人？这种人难道是可以饶恕的吗？

我确实相信世上有禽兽般的邪恶举动，但我不相信有这些举动的人是邪恶的禽兽。把一个人贬为禽兽，就等于否定这个人有改变的能力，也等于否定了这个人该为自己的举动和行为负起的责任。

2012年1月，在南非林波波省的农业小镇莫迪默勒，一个名叫尤汉·寇兹的男子犯下了禽兽般的邪恶暴行。确实，他的行为穷凶恶极，媒体与该镇给他冠上“莫迪默勒之兽”的名号。

读到他的故事令我惊骇，我们全都闻之色变。据称，尤汉·寇兹拿枪胁迫三名工人轮暴与他分居的妻子，摧残她的胸部与下体，接着再将她绑起来，强迫她亲眼目睹自己的儿子被射杀。尤汉·寇兹声称他是因为看到分居的妻子和其他男人有染，一时冲动才会犯下这些恐怖的罪行。盛怒之下，他选择了报复之路。

毫无疑问，这些都是野蛮而卑劣的行为。我们完全应该谴责这样的兽行。读到媒体对本案的报道时，深深震撼我的，是记者出于义愤之情称呼寇兹先生为禽兽。我写了一封信到《星报》作为响应。信中，我主张尽管他确实犯下泯灭人性、骇人听闻、禽兽不如的恶行，但他并非禽兽。以禽兽来称呼他实际上是轻纵了他，因为禽兽没有是非对错的道德观，也就不能在道德上被定罪，不能被认为应该在道德上受到谴责。对所有我们想要以禽兽视之的人而言，皆是如此。不，尤汉·寇兹先生不是禽兽，他是上帝的孩子，具有成为圣人的潜质。

这封投书震惊了许多人。但这世上多的是各种各样已悔改的冷血罪人与犯人，他们改变了自己，也改变了自己的人生。

在基督宗教的传统中，我们常常提起在耶稣旁边钉在十字架上处死的悔罪者。他犯了应该处以极刑的罪，但因为他的忏悔，耶稣向他承诺：“我们将在天堂相见。”他受到了宽恕。圣经里有许多原本满不在乎、违背道德和犯下罪行，但后来悔改过来的人，他们改变了自己的人生，从罪人变成圣人。例如背叛友情、不认耶稣（不只不认一次，而是三次）的门徒彼得（伯多禄），受到宽恕而成为十二门徒之首。还有基督宗教刚萌芽时曾经暴力迫害虔诚信徒的保罗（保禄），后来也成为在异教徒世界中耕耘基督信仰的宣教者。

就让我们谴责恐怖的暴行，但也让我们不要放弃希望，那些所作所为穷凶恶极的行凶者，他们可以改变，而且可能改变。就许多方面而言，这是真相与和解过程的基础。我们在真相与和解委员会听到的故事时常令人毛骨悚然，有些甚至惨绝人寰。但我们也目睹了许多了不起的宽恕行为，加害者与受害者不只相互拥抱，而且是当众这么做。当下我们相信，人是有可能变好的，此刻我依然如此相信。不只有可能，而且这才是我们的本性，我们每个人都毫无例外。

在请求莫迪默勒镇民不要以禽兽称呼寇兹先生时，我从我的宗教信仰中找寻需要的典范。但是，将罪恶与犯罪者区分开来的能力无关信仰或宗教，宽恕的能力亦然。宽恕循环是一个放诸四海皆准、不分宗教信仰的法则。显然，在默福和我的信仰当中，宽恕的最高模范就是耶稣基督。他就算被钉到十字架上，都还能为折磨他、杀害他的人请求宽恕。但宽恕不一定要有宗教信仰。对某些人来说，有信仰会让这个过程容易一点。但就如同我们不是为了别人而去宽恕一样，我们也不是为了上帝而去宽恕。

我在前面说过，如果置身一样的处境，受到一样的压力与影响，我或许也会是希特勒或寇兹。我但愿不会，但我有可能会。我不会认定谁是无可救药的，无论这人做过什么、犯过什么错。

我已经发现，希望和善良有时会从最不可能的组合当中冒出头来。如我们所见，宽恕并非赦免某种作为，宽恕不是要让某人免于为自己所做之事负起责任，宽恕不是把应负的责任取消掉。宽恕不是睁一只眼闭一只眼，甚至也不是叫你把另一边脸也给人打。宽恕不是在纵容某个人，也不是在主张做坏事没关系。宽恕纯粹就是明白每个人都是天性本善，但也天生就不完美。在每一种无望的处境当中，在每一个看似无可救药的人身上，都藏有蜕变的可能。

所以，当我被问及有没有哪些人是不可饶恕的，我的答案是没有。为了人类不公不义、冷血无情地加诸于彼此身上的暴行与磨难，我的心碎过成千上万遍。但我还是知道并且相信：宽恕是有必要的，和解是有可能的。

我的话语不是一块魔法橡皮擦，无法神奇地抹掉我们可能感受到的剧痛与煎熬。真正的宽恕不是表面的，也不是一种圆滑的狡辩。它是深入而全面地认清事实真相，它是诚实地把行为和后果记录下来，它是一场唯有去进行才会完成的对话。它是一条独特的道路，如同选择走上这条路的人一样独特。

我走过的路未必和你一样，但促使我们走上这条路的动机是一样的。

我们都不想带着一颗破碎而苦楚的心活在折磨之中。我们都想放下那些把内心的爱与喜悦腐蚀一空、燃烧殆尽的有害情绪。我们想要修补破碎之处。

如果能够活在一个没有伤害、没有创痛、没有暴力、没有心狠手辣的世界，那该有多好。我肯定不曾活在这样的一个世界，但我由衷相信这个世界有可能存在。你可能会说，会相信这种事的人一定是老糊涂了，但这并不是一个上了年纪的人虚妄的幻想。我心里深知“和平”是有可能的。我知道和平在你生命里是有可能的，在我生命里也是有可能的。我知道和平在我们的子子孙孙与继之而来的世世代代身上都是有可能实现的。但我也知道，唯有从我们每一个人开始，它才会有可能。和平是借由每一个大大小小的宽恕之举构筑起来的。

我们不能在羞愧与沉默中走宽恕之路。毕竟，四段进程的第一步是把事情说出来。这个过程并不容易，场面也不一定好看，它需要你暴露自己的脆弱，而这充其量只会让你不舒服。它会对你有很多索求，有时多到超过你认为自己所能负荷的。然而，你将获得的回馈和自由，多到无以计量。

我们邀请你放下悲伤，并相信你受到的索求不会超过你的负荷。到最后，宽恕必然是值得的。为了抵达那个终点，我们必须有个开始，有第一步。第一步是把真相说出来，我们就从说故事开始。

但首先，让我们停下来，听一听内心的声音。

之前，你就曾站在这个岔路路口，

之后，你还会再度站在这里，

而倘若你停下来了，

你可以问问自己：

要选哪条路？

你可以转身不看你的哀伤，

踏上名叫报复的那条路，

你会在那条路上来回反复，跑得身心俱疲；

或者你可以承认自己的痛苦，

走上那条有终点的路。

我的朋友，自由在终点等你。

我可以让你看到希望与完整在哪里落脚，

但在那条路上，你不能把自己的痛苦推开，

这样找不到平安的出路。

你必须与你的痛苦面对面，

并且说出那份痛苦。

重-点-回-顾

在踏上宽恕之旅的时候，我们要知道：

没有不可饶恕的事。

没有无可救药的人，而将一个人当作禽兽，无异于卸下他应该为自身行为负起的责任。

我们永远都能自己选择，要落入报复循环，还是走上宽恕循环。

在报复循环中，我们抗拒自己的痛苦和煎熬，并以为把伤害我们的人伤害回去可以解决痛苦。

在宽恕循环中，我们面对自己的痛苦和煎熬，并依循四段进程的历程，朝向接受与复原迈进。

这是四段进程的各个步骤：把事情说出来、正视内心的感受、予以宽恕、重建或放下这段关系。

冥想练习

这个练习要一边搭配走迷宫。图是一张手指迷宫，是按照法国沙特尔大教堂里可让人行走其间的迷宫绘制而成的。手指迷宫的走法是用空着的手伸出一根手指，沿着上面的路径而行。手指迷宫的好处在于它的方便性。你可随身携带，而且几乎随时随地都能拿出玩。



1.针对这个冥想，在进入迷宫之前，你要先抱定一个原则，就是对宽恕之旅保持开放心态的想法。

2.沿着迷宫路径而走时，注意一下你在哪里迷路，在哪里停下来，或在哪里遇到障碍。你能说出心里有什么被激起了吗？

3.在迷宫的正中央，停下来祈求祝福。

4.沿着原路往回走出去。

5.走出迷宫时，停下来感谢一下这段内省的时间。

6.在循着四段进程前进的路上，每当你觉得需要整理思绪时，就可以求助于这张手指迷宫。

石头仪式

在你的宽恕旅途中，用石头沿路做记号。

*1.*拿出你的石头，在你的日记本上绕着它画出四个圈圈。

*2.*在每个圈圈当中，写下四段进程的各个项目：

●把事情说出来

●正视内心的感受

●予以宽恕

●重建或放下这段关系

*3.*沿着每个圈圈写下你在考虑要踏上四段进程时感到的抗拒。

*4.*写下任何让你裹足不前的东西。

日记练习

*1.*要是能做到宽恕，你想象得到的最好结局是什么？

*2.*你的人生会有什么不一样？

*3.*你的人际关系会有什么不一样？包括你和伤害了你的人的关系，以及你和其他人的关系。

宽恕就像卸下一道重担，你可以自在地放下过去、继续你的人生了。宽恕或许不是一个慈悲的举动或几句简单的话语就能成就，而要历经挖掘真相与进行和解的过程。

PART 2　宽恕的四段进程

之所以能够宽恕，是因为能够体认到彼此共通的人性。我们体认到，你我都是脆弱、会受伤、不完美的人类，谁都可能轻举妄动，谁都可能刻薄残酷。我们也体认到，没人本性邪恶，谁在一生当中所做过的最坏的那件事都不能代表这个人的本质。

Chapter 4　把事情说出来

天气很热。

白日里，卡鲁区——南非中部广袤的干旱台地高原犹如烤箱。摇下汽车车窗时，涌进来的空气就像吹风机开到最强的热风。车窗是敞开的，这是情急之下的一线希望。我们流汗流得满身黏腻。我们很累，似乎是因为疲劳与高温，孩子们在后座吵闹不休。破晓前离开在东开普省爱丽思城的家之后，我们已经开了好几小时。全家人——四个年幼的孩子、妻子莉雅和我挤在旅行车里，要长途跋涉去史瓦济兰。

1960年，南非被紧握在种族隔离政策的魔掌中，这就是我们长途跋涉的原因。政府制定了黑人学童仅能接受次等教育的“班图教育条例”之后，莉雅和我基于抗议离开了教职。我们发誓尽全力确保孩子们绝对不会受到此等南非教育的洗脑。作为替代方案，我们让孩子们到邻近的史瓦济兰注册上学。

娜欧蜜在六岁的小小年纪就开始住校。由于在我攻读神学期间，我们在英国旅居了三年，所以崔弗和桑蒂开始住校的年龄较长。每年有六次，我们要从东开普省爱丽思城的家开3000英里到我父母在克鲁格斯多普的家，和他们共度一晚，再开五小时到史瓦济兰，到孩子们的学校接送他们，然后开回克鲁格斯多普稍事休息，再继续漫长的回家之路。无论付多少住宿费，没有一间旅馆或饭店愿意收黑人房客。

那是个炎热的日子，我们是在送孩子去学校的路途上。这不是从学校接他们回家，大伙在车上聊得唧唧喳喳的愉快旅程。回家的旅程中，孩子们会开心地说着趣事，兴奋地期待着假期。然而，这是送走他们的旅程，即将到来的告别为全家人的心情蒙上一层阴影。高温为我们的沮丧更添不快。就在前面没多远的地方，我看到“和路雪冰激凌”的招牌。我们的精神为之一振。在店门外停车时，我几乎已经能够尝到那口美味、冰凉、香甜的冰激凌带来的安慰。

我们纷纷从车子里爬出来。我推开店家的小门，这家店同时也是一家做外卖的本地小餐馆。

柜台后面的小伙子抬起头来，举起大拇指比了比，说：“黑鬼只能从窗口。”

我看了看墙上的窗口，从那里几乎看不见店里卖些什么东西。没有一个黑人的双脚获准踏上这家小店神圣的地面。唯一准许入内的黑人是跪在地上刷地、洗地的黑人清洁妇。熊熊怒火烧灼着我。即将与孩子分开的忧伤，炎热的长途跋涉带来的疲惫与挫折，孩子在后座吵闹不休导致的焦躁，现在又是这个！我夺门而出，一把将门甩上。

“回车上去！”我对所有人大吼。他们急忙后退，回到令人恼火的高温

底下，一脸的莫名其妙。

我怒不可遏，就像许多感到挫败的家长一样，我的脾气爆发了。然而，在我的脾气背后，是一道鲜明的、灼痛的伤口。

那是如此微不足道的一个小插曲，没有发生什么惊天动地的大事，没有人流血，没有人丧命。但即使到了现在，当我说出这件事情时，我还是能感觉到当时所受的伤害多么深、多么真实。那是一份雪上加霜的刺痛，堆积在种族隔离政策之下的日常生活中种种司空见惯的伤害上。我们已经太习惯诸如此类的状况，以至于当下我没有意识到自己必须宽恕柜台后面的小伙子。

故事不一定都是从头说到尾。有时我们甚至不知道它们也算得上一件事，我们只是开始拼凑这些碎片，为我们的遭遇理出一个头绪。回到车上，我想让孩子明白刚刚在我们身上发生了什么事，但首先我得面对自己的绝望感。一家人一定要找到共同经历的故事，否则每个人只能各自关起门来痛苦，每位家庭成员都会觉得孤立无援。每当有危机或暴行发生，需要我们从中找出意义时，都是这样的。

在那段已成过往云烟的岁月里，被贬为次等阶级和被合理化的不平等是故事的主轴，但我不希望孩子告诉自己这样的故事。相反，我和他们谈尊严，我说尊严只有在你自己把它拱手让人时才会被剥夺。
这“机会教育”的一刻也让我对刚刚发生在我们一家人身上的事释怀了。

那天稍晚，将孩子们送回学校，只剩我和莉雅独处时，我和莉雅讨论这件事。她也在现场，知道发生了什么状况，我们俩你一言，我一语，一起把事情重述了一遍。通过这么做，我们开始接受已成定局的事实。

我们都会经历痛苦。这是身为人类想逃也逃不掉的一部分。受伤、受辱、受损、受害是人生不可避免的一面。心理学称之为“创伤”，创伤往往会在我们的灵魂留下深刻的疤痕。然而，定义我们的并非创伤本身。我们赋予自身遭遇的意义才决定了我们是谁，以及我们最终成为什么。

盛怒之下离开那家店，我是在拒绝接受自己被贬为不值得尊重的二等公民。

每天，我们都面对着被他人伤害的可能。那是活着的一部分，是爱的一部分，也是身为人类这个大家庭的成员的一部分。无论这份伤害是

有心还是无意，它都是真实的。我们或许会成为谎言、背叛、谣言甚至肢体攻击的箭靶。我们爱上的人可能拒绝我们，我们信任的人可能欺骗我们。朋友可能冒犯我们，陌生人也可能侵犯我们。又或者，我们可能在错误的时间出现在错误的地方，就这样变成某个随机暴行或一场悲剧意外的受害者。心爱之人可能挂彩甚至丧命。随时随地，我们都可能深深受到伤害。那不公平，那不是我们应得的。但那就是会发生。

接下来，选择怎么做才是最重要的。每次受到伤害，我们都再度站上同一个分岔路口，若不是选择宽恕之路，就是选择报复之路。即使在义愤或盛怒当中，即使受到悲伤与痛苦的蒙蔽，即使所受的煎熬感觉没有尽头又这么不公平，我们还是有选择。我们可以在复仇中发动攻击，抱持着以眼还眼就能抵消最初伤害或缓和伤痛的错误信念。或者我们可以朝接受迈进，我们可以承认自己必须放弃“我能改变过去”的想法，接受之旅始于痛苦，终于希望。

如果你正在阅读这本书，就表示你已做出选择，并准备要上路了。你需要宽恕的是什么？什么事情导致你的痛苦？你是如何受到伤害的？无论何种伤害，无论破碎或失去的是什么，都只能借由“把事发经过说出来”获得修复及重新找回来。

为什么要把事情说出来？

把事情说出来，是在受到伤害以后找回尊严的方式。它让我们开始把被拿走的拿回来，也让我们开始理解这份伤害，并找出这份伤害的意义。

神经科学家说记忆有两种：显性记忆和隐性记忆。当我们记起某次事件并知道发生了什么，这就是显性记忆——我们清楚知道自己记得某件事。多数人都认为所谓记忆是这个样子的，但还有另外一种。当我们心里不自觉地联系到某次事件，这样则是隐性记忆。换言之，我们不知道自己记起了某件事情。

默福的女儿娜妮莎四岁时曾被两只杜宾犬攻击。这两只狗太大只了，他们的主人控制不了。有好几年，娜妮莎看到有狗靠近就会畏缩。她没有那时候受到威胁的显性记忆，但隐性记忆引发了她的反应。要到几年之后，在分享家族故事的过程中，娜妮莎才有办法把她的隐性记忆转为显性记忆。通过把事情说出来，她得以将记忆拼凑起来。这是她开始从创伤中复原过来的一个重要部分。对我们所有人来说都是如

此。把事情说出来有助于我们唤醒隐性记忆，并开始从创伤中复原。

无论在任何年纪，知道自己的故事和历史对我们而言都是至关重要的。艾默理大学的心理学者马歇尔·杜克从1990年开始探讨儿童的心理韧性。他和一位同仁研发出一套20个问题的评量表，题名为《你知道吗》。这份评量表发给孩子去填写，看看他们知道自家的什么故事。结果发现，孩子越是知道家里的事——好的、坏的、丑陋的——韧性就越高。结果也发现，知不知道家里发生过什么事，是“儿童情绪健康与幸福快乐最好的预报器”。结果还发现，追踪2001年9.11纽约市恐怖攻击事件的孩子，评量表得分越高者，亦即最清楚家族历史者——包括家道的兴衰成败——面对创伤或压力时越有韧性。这些孩子和一个更大的、与他们人生有关的故事相连接。对于自己是谁，他们有一个更大的视野和脉络。

如同该研究中的评量表预告了孩子未来的健康快乐，知道并说出令我们受伤之事也预示着未来伤口复原的健康快乐。当我们认知到自己的故事、理解了发生的事情，就能对我们的生命及其意义有更宏观的领悟。我们变得更有韧性、更有处理压力的能力，而且能够复原。神经精神病学家丹·西格尔解释道，要看一个孩子和父母的感情好不好，亲子间能否有正面的、充满爱的关系，最佳的指标就是父母对自己的人生及经历过的创伤有没有一套清楚而连贯的叙述。

换言之，如果你能对自己的人生侃侃而谈，如果你能道出曾经历过的喜悦与忧伤，如果你知道自己的故事，你就更有可能游刃有余地胜任家长的角色。那些没能复原、无法宽恕的创伤不会时不时冒出头来，而受到我们否认的经历往往会这样。如果你无法为了自己好而去宽恕别人，或许你可以试试为了孩子好而这么做。

但我们要怎么做？故事要怎么说出来？

请看下一节。

说出真相

真相与和解委员会首先而首要的，就是真相挖掘任务。如果没有真相，南非的过去与未来之间便无法取得和解。对你我而言亦是如此，真相让我们不会假装已经发生的事没有发生。我们的做法是从“让真相被听见”开始，就以它最赤裸、最丑陋也最混乱的原貌示人。我们在南非就是这么做的。我在很久以前的卡鲁区事件过后，也是这么做

的。事情发生在你身上之后，你一样必须这么做。

从陈述事实开始

说出真实的事发经过，是这一步骤最重要的元素，也是让你开始去拿回被拿走的东西的方式。

道出来龙去脉就仿佛是在将拼图重新拼起来，踌躇迟疑地，一次拼上一小块记忆。一开始，回忆和事实或许很破碎而难以有条理地吐露，这要看你遭遇的创伤是什么，以及它是何时发生的。一开始，或许无法按照时间顺序，也无法直截了当说出来。这一切都是可以理解的。当默福回忆起安琪拉遇害的那天时，情况就是如此：

上周是安琪拉逝世周年纪念。女儿们和我度过了闷闷不乐的一天，但我们并不知道自己是怎么回事。直到那天结束，我们才明白心里在翻腾什么。那天是她与世长辞的日子，我们心里重新涌起一股深深的哀伤。

娜妮莎特别难以接受安琪拉的死。尸体是在她房间发现的，但上周她才告诉我，那天早上她们吵过架。那是一场关于她有没有制服可穿的无谓争执，但她们最后有点不欢而散。

整整一年，我都不知道发生过这件事。那是我第一次听她说。即使过了一年，我们都还在拼凑事发经过。有些细节永远不得而知，例如那天到底出了什么事。我只知道我们的失落如此巨大。

那是一个寻常的早晨，我在家里四处飞奔，忙着收拾包包，准备送孩子上学。安琪拉似乎总是快我一步。她知道怎么对付欧娜莱纳的起床气，而且能以一种温柔和蔼的方式叫她起床，这可不是我所具备的技能。我莫名地记得自己那天早晨是在厨房化的妆，最后匆匆忙忙地夺门而出。通常安琪拉会跟着我冲出来，想知道晚餐要煮什么，但我不认为她那天早晨这么做了。刚开始为我们工作的几个月，我会按部就班地交代她要怎么煮一餐饭，但现在她都很熟练了。我只要给她菜单，她自己知道该怎么做。

那天，不知怎的，送孩子们上学后，我回家一趟。到家时，安琪拉正在厨房洗碗。她什么都没说，也没暗示有什么状况，但我确实记得她的表情怪怪的。我问她一切都好吗，她说都很好。

那天下午，欧娜莱纳要上游泳课，但我要到镇上去，所以我请姐夫姆

苏利去接欧娜莱纳放学，让她在上游泳课前先和安琪拉待在家里。姆苏利到我们家时打电话给我，说没有人来应门。我们的大门是防盗门，要从里面去开。我记得自己觉得有点烦、有点上火。安琪拉知道两点过后孩子们随时可能到家，而且她永远都在家。如果要离开家超过五分钟，她都会打给我。

情况不对劲，仿佛事有蹊跷。我试着打家里的电话，我试着打她手机，这很不寻常。我请姆苏利把欧娜莱纳送到我办公室。整个下午，我一遍又一遍地打家里电话，我打了又打，都没人接。我真的觉得很奇怪，很不像她的作风，她不会这样让人联络不上。我请我妈送欧娜莱纳去上游泳课。送欧娜莱纳到我妈家的途中，我决定顺便经过我家查看一下。感觉很像出事了，车库门打不开，后门却开着。后门从来没有这样开着过。我从车道上倒车出来，先把女儿送到我妈家再说。我知道无论我将在屋子里发现什么，我不想欧娜莱纳看到。

我打给姆苏利，告诉他说："屋子里感觉不太对劲。"我请他到我们家和我会面。我们同时抵达，一起进了前门。一进到屋子里，我立刻就知道出事了。我到安琪拉的房间，她的床还没铺好，以一天当中的这个时间来讲，这幅情景很不寻常。我们开始朝后面卧室走去。

我经过我的房间，看到早上我留在厨房的一篮化妆品现在在我床头。这似乎是微不足道的小细节，但就在这时我知道事情严重了。安琪拉很讲究，她绝不会把东西遗留在她已经铺好的床上，尤其不会是我的化妆品篮，里面那些脂粉可能会弄脏床单。接着，我们沿过道走去，我注意到那里很暗，而且娜妮莎的房门是关上的。打扫完毕之后，安琪拉向来会让房门开着，而那时都这么晚了，安琪拉早该打扫完毕了。我告诉姆苏利这门不对劲。他打开娜妮莎房间的门。这时，我看到安琪拉了。

她在地板上。

好多好多的血。

我请姆苏利看看她还有没有脉搏，他说他不认为还有。

这时，守望相助队来了，他们说我们必须离开，我们家现在是案发现场。我那时还不知道，这地方从此再也不能称之为家了。

默福对这起事件的记忆是清楚的显性记忆，似乎无关紧要的小细节她都记得。她记得她的化妆品篮，回家时在安琪拉脸上看到的表情，那天下午觉得事有蹊跷的预感，还有她本能地保护欧娜莱纳，不让她看

到可能的惨状。她的叙述当中绝不只有事实而已，但她必须先把事实摊开来。就连一些小细节都可能很重要，它们是让我们理解发生了什么事的线索。

尽管按照你的记忆把事情说出来。

不说的代价

即使理智上知道把事情说出来可以让我开始从创伤中复原，但情感上仍不见得能轻易跨出这一步。做出这种努力甚至可能很冒险——我可能受到二度伤害，可能不被相信，可能得不到证实。但当我们把事情埋在心里，当初受的伤往往会变得更严重。如果我在羞愧、恐惧或沉默中把我的秘密和往事藏起来，那我就会被那份创伤和受害处境所束缚。如果默福从来没有说出那天的经过，她就会受到那次悲惨经验的摆布。

把事情说出来不一定容易，但这是踏上自由与宽恕之路至关重要的第一步。在真相与和解委员会，当种族隔离政策的受害者能够站出来说出自己的故事时，我们很明显可以察觉到这一点。有一个安全而肯定他们的地方让他们能够分享自身经历，他们觉得很安慰。本来他们一直活在受害情结的折磨底下，认为没人能真正了解他们受到什么煎熬，也没人会相信他们要说的事情，现在终于可以说出来，他们觉得解脱了。一旦把事情说出来，你就不必再独自背负重担。

有个年轻人，我们姑且称他为杰弗瑞吧。杰弗瑞刚庆祝完他的30岁生日，但他从12岁起就藏着一个说不出口的秘密。现在的他头高马大、仪表堂堂，有一副低沉的嗓音。但当他谈到将近20年前发生的事情时，他听起来就像又变回那个伤心、迷失而孤单的小男孩了。他的一个老师兼教练——杰弗瑞的单亲妈妈误以为能当她青春期儿子的良师益友和榜样——在一次课后体育活动中，对杰弗瑞性侵。杰弗瑞从不曾对妈妈或任何人提起。他怕让家人蒙羞，怕让妈妈伤心，怕是他自己做了什么才会导致老师这样对他。因为没办法说出口，杰弗瑞变成一个愤世嫉俗、性情乖戾、不相信任何人尤其是成年人的青少年。他不再去他的课后活动，并尽可能地回避那位老师。当他们不幸狭路相逢时，老师装作一副什么都没发生过的样子，这让杰弗瑞怀疑自己是不是神志不清了。

杰弗瑞以“事发前”和“事发后”来划分他的人生。事发前，他是个快乐、自信、很期待未来自己会变成什么样子的小男孩。事发后，世界

显得灰暗、渺茫又危机四伏。直到杰弗瑞遇见一个让他坠入爱河的女子，他才敢把这件事拿出来跟人讲。这名之后将和他结婚的女子鼓励他宽恕他的老师。她告诉杰弗瑞，对这位老师耿耿于怀等于让他持续骚扰他，骚扰了将近20年之久。

杰弗瑞花了很多年才找到一个他放心说出往事的对象。“我浪费了人生这么多时间活在羞耻和罪恶中，老觉得自己做错了什么。把事情告诉伊莉兹（不是她的真名）时，我很怕她看待我的眼光会变得不一样。我怕她会否定我，我怕她不再爱我。那种害怕是一个12岁男孩的思维，而不是一个30岁堂堂男子汉的。”

像杰弗瑞遭遇的这种创伤，可能导致我们困在人生的痛苦时光中，并且在很多方面都把我们限制住。宽恕之路带你走回把你困住的地方，如此一来，我们才能拯救那些已经被我们自己放弃的部分。通过向太太倾诉往事，杰弗瑞得以在她的扶持下回到过去，释放那个没有做错任何事的12岁男孩。

一旦杰弗瑞有办法把事情说出来，他说感觉就好像胸中卸下一块大石。他觉得这么多年以来第一次可以深呼吸一口气。杰弗瑞继续去把事情说出来，先是对他妈妈，最终则对和他一样受到性侵后就在沉默与羞耻中度日的男人。他说：“情况并不是只要把秘密说出来，一切就都没事了，我就能从此过着幸福快乐的生活。但事实上我感觉就好像我年复一年被锁在地窖中，结果却发现我一直都握有开门出去的钥匙。针对那件事，我感到心里像压了一块石头，我也很后悔自己浪费了这么多年。加入一个同病相怜的团体，和大家分享彼此的故事之后，不知怎的就觉得比较好过。每一次谈这件事都变得更容易一点。我能去帮助其他有类似经验的人。而且，我对他们的遭遇越有同理心，就对12岁的我自己越有同理心。这很难解释，但最终我达到一种接受了这件事的境界，因为那件事给了我帮助别人的同理心和能力。若非那件事，我永远不会这样。”

在之后的章节中，我们将会看到并予以探讨，这种对于隐藏在痛苦背后的礼物的接受和认知，是复原与宽恕一个很重要的部分。

决定要告诉谁

其中一个你要做的最重要的决定，就是要选择把事情对谁说。理想上，最好是能对伤害了你的人说，如同我们在真相与和解委员会所能做到的那样。当你站在加害者面前，凭借真相站稳脚跟，说出那个人

是如何伤害你的，你就是在拿回你的尊严和力量。

我相信这是找到内心的平安和宽恕的意愿最快的方式。然而，这并不一定是可能或实际可行的。要想这样做，加害者必须能够接纳，而你必须确定对方不会造成更多伤害。理想上，最好他们已经表现出后悔，想请求你的原谅，并且愿意倾听你的诉说，愿意见证他们为你带来什么痛苦。

在真相与和解委员会，我们并不允许当事人的说法受到任何质疑或盘问。每一个人都可以在一个安全而百分之百受到肯定的地方，说出自己的痛苦、失落、气愤、悲哀、创伤。许多受害者想知道自己心爱的人是怎么死的，他们需要得到答案才能平复过来、继续活下去。对安琪拉的家人来说是如此，对许多有至亲命丧在暴行之下的人而言也是如此。在能够接受已经发生的事情之前，他们需要知道事实真相。有些人需要知道他们心爱的人确切是怎么死的，死时有没有受苦？加害者为什么要做这种事？唯有关于过去的问题获得解答，他们才能继续朝未来迈进。默福告诉我，她永远也无法忘记，当她告诉安琪拉的妹妹和妈妈说她死了时，她们那痛苦而绝望的叫喊声。她们有很多问题，有些默福能回答，有些不能。

以理想的模式来说，在宽恕的过程中，双方会交流彼此的故事，而这个过程若能完全坦诚，加害者又没有推诿塞责或将自己的行为合理化，双方便能取得深刻的理解，并得到深层的疗愈。即使你有机会直接对你想宽恕的人诉说，但先和别人讲或许是比较好的，无论是对一个和你很亲的亲朋好友，或是对你在宗教信仰上的精神领袖，还是对心理咨询师，又或者直接对上帝。只要听你倾诉的对象能给你支持、有同理心又值得信赖，你就能继续宽恕的过程，并从四段进程的这个步骤获得帮助。

无论是对加害者本人或某个替代对象诉说，这一步骤的重要元素纯粹就是把事情说出来，承认已经发生的伤害。如果身边没有一个信得过的人，你可以写一封信给伤害你的人，即使那是一封无法寄出的信。当我们诚实道出自己蒙受的伤害与损失时，这些伤害与损失对我们的影响力就会削弱。

有一点很重要，必须特别声明：把事情说出来不是单单一次的动作，也不是一了百了的做法。它是一个在宽恕与复原之旅展开的过程中持续进行的步骤。

默福在安琪拉出事几天后和一年后所做的叙述并非一模一样。我们的叙述会随着逐渐的理解、接受以及从中找出的意义而慢慢成形。越能

理解自己的遭遇，在四段进程的步骤中越是前进，就越有可能以一个有助你复原、有助重建或放下这段关系的方式，面对你的加害者。

如何倾听他人的诉说

⊙不要质疑事实真相。

⊙不要来回盘问。

⊙创造一个安全的空间。

⊙承认事情确实发生。

⊙对当事人的痛苦怀有同理心。

直接对加害者诉说

如果你真的决定找伤害了你的人谈，要注意这需要小心处理。稍一不慎，情况可能更糟。

在现代社会中，我们对宽恕的了解不深，也没有什么宽恕的正式仪式。被要求当面对质时，人很容易会觉得自己受到攻击，而采取防卫姿态。人类将自身行为合理化的能力真是无穷无尽，没有一个坏人认为自己是坏人。希特勒，每个恐怖分子和连环杀人凶手，全都认为自己的所作所为是有正当理由的，是情有可原的。重击老太太头部、把她钱包抢走的抢匪，如果不认为自己做的没错，他不会出手。至少在当下，他觉得自己是对的。要想理解任何的仇敌，办法就是先明白从他的观点看来，他不是坏人，而是英雄。

我们无法确保伤害你的人一定会承认自己做错，但有一些办法可以提高成功的可能，让你能借由把话说开将问题解决，而不是引发更多冲突。如果情况允许，你可以从肯定你和对方的关系开始，向他强调这份关系对你的重要性。这个人对你而言的意义是什么？他是如何帮助过你，而不只是伤害你？人与人间的关系很少只有单一面向，尤其是很亲密的人。我父亲一方面是个鲁莽、粗暴的人，一方面也可以很风趣、很有魅力，而且很慈爱。如果你能向对方表明你看得见他的好，那他就不必花很大力气为自己辩护。

用书写的方式诉说

如果你已经准备好可以直接对伤害你的人诉说，但要亲自面对他是不可能、不可行或不安全的，那么你可以写封信给他。你可以写封信诉说你的故事，即使你永远也不会或没有办法寄出这封信，你还是能得到疗愈。

如果做得到，不妨对加害者的所作所为抱持同理心。同理心具有社会濡染的力量。如果你对伤害你的人有同理心，他就更可能也对你有同理心。这不一定会成功，但是有帮助。

我们往往认为，人是各自独立的，人的行为单凭自己的自由意志，但事实上我们是互相依存的。我们嵌在社会之网中，社会左右着我们的选择和行为。在南非，我们看到政治环境不只促成了政治上的暴力，也为社会上乃至于民主上的暴力加油添火。身为母亲，默福敏锐地察觉到同侪压力对她的青春期女儿的感染力。有时候，一名青少年的抉择是由朋友的态度和意见塑造出来的。有时候，这种影响不那么有益，但仍旧是不可否认的。

没有人是一座孤岛，而如果我们能看见人与人间是如何彼此相系的，我们就能以更多的同理心去理解别人的举措。

公开诉说

“一开始我们不想谈。”琳恩·华格纳说，“感觉就好像我们在黑暗中跌跌撞撞，不知道是谁把灯关了，也不知道接下来会撞到什么。有时候我们觉得想要大吼大叫，但没有人可以让我们去吼去叫。前一秒，她们还和我们在一起。下一秒，她们就没了。我们甚至没有机会跟她们告别。”

琳恩·华格纳和她的先生丹失去了一双正值青春期的女儿。他们开的车被一名酒醉驾驶撞上。现在他们到教堂、大专院校以及当地监狱分享自己的故事。然而，在能够公开诉说之前，他们是先对家人和朋友倾吐的，如同丹在这里的叙述：

琳恩、我，以及我们正值青春期的两个女儿曼蒂和嘉莉，与其他大约两千人一起，参加了周六的福音活动。那天，琳恩先去了祷告会，我和女儿们下午才去找她。

那天傍晚，我们离开沙滩节的活动去取车。车子停在沙滩附近一个宁静的区域，每次我们去海边总是把车停在那里。我们沿着卡尤加街往

百老汇开，要开回我们在槲树区的家。有个女的喝醉了酒，体内还有古柯碱和安非他命。她刚从保姆那里接了她的两个孩子，开着她的雪佛兰，以近乎五十英里的时速开在温莎街上，朝卡尤加街开过来。她闯了红灯，从左侧撞上我们的休旅车。那股撞击力让我们先是去撞电线杆，后来又滚进一位邻居家的前院。

琳恩和我对这场意外没有任何记忆，对那天的记忆也不多。我们在多米尼加医院醒来，琳恩是周日早上醒的，我则是周一早上。琳恩有三根肋骨断裂，骨盆也有两处裂伤。我没有骨折，但胸腔有软骨撕裂，尾椎、颈部也有伤，安全玻璃卡在脸部和手肘里面，之后必须动手术移除。我们俩都有脑震荡。

我的牧师说，我看起来神智比较清楚时，他马上就把噩耗告诉我了，但我没有印象。我有印象自己第一次反应过来，是当某人来医院探望我时，他说他为我的失去深感遗憾。我问："失去什么？"他说我失去了两个女儿。我记得和其他来探病的人分享这个消息，就好像那是一则球赛得分的消息一样。当人受到冲击时，精神状态所受的影响简直不可思议。

我在奥勒冈州的爸妈事发当晚接到通知，就立刻南下。他们有我们家的钥匙，自己开门进去，接着再赶来医院。我记得当我的床被推到琳恩的病房时，看到他们在那里的感觉是多么安心。我爸告诉我，他一看到我之后做的第一件事，就是伸手摸摸我的脚还在不在。

我在周四出院回家，但琳恩被送到恢复室，恢复室位于前身是圣塔克鲁兹小区医院的建筑物里。曼蒂和嘉莉都是在那家医院出生的。

把事情告诉周遭比较亲近的人之后，丹和琳恩决定，为了平复过来，他们需要告诉莉萨，也就是撞了他们的肇事者。他们也决定，为了继续过日子，为了将来的喜悦或平安，他们必须找到办法原谅莉萨。当她还在坐牢时，他们开始写信给她，而她也回信了。

今天，当他们对公众诉说时，他们的故事也包含了莉萨的故事。事实上，莉萨出狱之后也随着丹和琳恩一起，去和一些团体公开谈话。这三人一起诉说他们的故事。宽恕能让你和必须为你孩子的死负责的人建立关系。如果你觉得这很难想象，那也是可以理解的。这不容易，也无法速成，但这就是宽恕的奇迹。

不用太担心你要如何或在哪里把事情说出来。就复原而言，最重要的一点就是"说出来"。你或许会发现，你的叙述随着时间过去和宽恕过程的进展在改变。当你对自己所受的伤害和伤害你的人有更深的了解

时，你的叙述也会改变。

有些人决定要公开诉说，并且从中获得一种独特的宽慰感。我们在真相与和解委员会看到了，也在全世界的公开论坛和网站上看到了。大家通过这些途径分享失去的故事、宽恕的故事，并且借由阅读其他人如何行过艰难的宽恕之路，来得到强大的疗愈力量。

在进行到宽恕过程的下一步之前，我们或许会需要对很多不同的人、以各种不同的形式，把事情说很多遍。我们也可能发现，单单是把事情说出来就能为我们卸下重担。把事情说出来的同时，我们也是在进行某种形式的接受。把事情说出来的同时，我们等于在说："悲剧已经发生，我无法回到过去改变它，但我可以拒绝永远困在过去。"当我们终于明白，以牙还牙的报复无法让我们比较好过，也无法还原既成之事时，我们就达到"接受"的境界了。引用喜剧演员莉莉·汤姆琳的一句话："宽容就意味着放手过去。"

分享宽恕故事的网站

www.theforgivenessproject.com

www.forgivenessfoundation.org

www.projectforgive.com

默福选择和大家分享安琪拉遇害的故事，以及她沿着宽恕之路四段进程前行的旅程，对我们任何人来说，那都不是一段轻松好走的路，而把事情说出来还只是一个开头而已。接下来，我们必须跨越既成的事实，来到种种受伤的感觉里面。把事情说出来很重要，不要困在事件里也一样重要。重要的不只是发生了什么事，这件事带给我们什么样的伤痛也很重要。在下一章当中，我们会看到如何正视内心的感受。

但首先，让我们停下来，听一听内心的声音。

我该对谁诉说？

谁愿倾听真相？

谁愿打开一个空间，让我的文字去填满？

谁愿打开一个空间，让那些锐利碎片般的文字倾倒而出？

那些文字迟疑地蹒跚而行，

来到这世上，

不知道自己受不受欢迎，

你能为我打开那个空间吗？

你能把你的质疑、意见和批评指教搁置吗？

你能和我一起等待藏身在悲伤、恐惧、

遗忘与痛苦背后的真相吗？

你能不能就只是打开那个空间，

让我把事情说出来？

重-点-回-顾

宽恕之旅的第一步，就是把事情说出来。你需要：

把真相说出来。

从陈述事实开始。

先对朋友、心爱的人或信得过的人诉说。

考虑对伤害你的人诉说，或是写一封信。

既成之事无法改变或还原，学会接受这一点。

冥想练习

这是关于悲伤之盒的练习，你可以把在第二章所创造的安全披风拿来披在身上。

*1.*创造一个安全的空间。

在心里想一个安全的地方，可以是真实的或想象中的。完整地勾勒这个地方，让自己置身其中。你在室内还是户外？是一个很大的开放空间，还是一个舒适的小角落？闻起来如何？空气接触皮肤的感觉如何？你听见什么声音？音乐？噼啪响的火堆？鸟鸣？潺潺的溪流或喷泉？海涛？草在微风中摇摆的沙沙声？这是一个舒适宜人的地方，你可以放松心情、舒舒服服地坐在那里。它是你的安全领地。

2.有人在呼唤你。

那人的声音温暖、慈爱而愉快。当你准备好的时候，就迎接这人来到你的安全领地。注意一下这人的存在是如何加强了你的安全感和踏实感。谁是这位良伴？是你心爱的人，朋友，还是一位精神领袖？他是一个能够接纳、能够给予肯定，而且完全信得过的人吗？

3.在你和你的同伴之间有个打开的盒子，看着这个盒子。

那是一个轻巧的小盒子，你可以拿起它来放在手里。注意一下它的尺寸、形状和材质。这个盒子有什么独特之处？

4.把你埋藏在心的伤痛往事告诉你的同伴。

告诉他你是如何受到伤害、蔑视、轻慢、侮辱或漠视，尽可能把你记得的细节都挖出来。诉说的过程中，看着那份伤痛和文字像条小溪般从你心里流出来，看着溪水流进那个打开的盒子里。一直说到你说完了为止。你的同伴有时间倾听。此刻你的同伴想做的就是陪着你，直到你说完了为止。当你把要说的统统都说完了的时候，关上那个悲伤之盒。

5.把盒子放在你的大腿上，和它在那里坐一会儿。

准备好之后，就把盒子交给你信任的这位同伴。你知道他会好好看管你的盒子，而你再也不需要怀着那些悲伤了。

6.准备好之后，你就可以离开你的安全领地了。

你知道从此之后你所信任的同伴会负责照料你的悲伤之盒，如果你还有需要它的时候，他也会把盒子还给你。

石头仪式

对着石头低语，亲口说出事情的真相……

1.你已经想象过对着悲伤之盒把事情说出来，现在该是实际发出声音的时候了。从口中说出来的文字自有一股力量。

2.拿起你的石头，尽可能把事发经过的细节都叙述出来。记得要尽可能凭你的记忆说出真相。对着石头诉说是一个在情感上比较安全的方式，可以帮助你做好对人倾诉的准备。

日记练习

*1.*打开你的日记本，把你的伤心往事写下来。需要写多少页就写多少页。

*2.*书写也是把事情说出来的一个形式，而且是一种疗效强大的方式。书写时，你可能会记起口头诉说时没记起来的细节。

*3.*如果你觉得比较安全或放心自在了，你随时可以把写下来的东西念给你心爱和信任的人听。

*4.*之后，你或许会选择把写下来的东西念给或寄给加害者，但我们鼓励你先完成四段进程，把事情说出来还只是起头而已。

每次受到伤害，我们都再度站上同一个分岔路口，若不是选择宽恕之路，就是选择报复之路。即使在义愤或盛怒当中，即使受到悲伤与痛苦的蒙蔽，即使所受的煎熬感觉没有尽头又这么不公平，我们还是有选择。

Chapter 5　正视内心的感受

“我算什么妈妈，居然让我的小孩受到这种伤害？而且不止一次，还发生了第二次。我很气，我觉得自己真的很失职、很不应该、很愧对我的孩子。”女人泣不成声，默福聆听着。

默福接到值班妇科医生的电话，请她来医院一趟。不到一年的时间里，这位医生已经是第二次为那位妈妈的八岁女儿就诊。上一次，尽管检查出受到性侵的迹象，女孩的说法却前后不一致，检察官拒绝向女孩指控的那名男子提出控告。

这次不一样。这次，那位妈妈发现女儿的内裤有血。她把女儿带到警察局，再带到医院。他们一起坐警车到女孩住的区域，在警察的保护之下，女孩指出性侵她、恐吓她的邻居是谁，那人告诉她：“你要是说出去，我就杀了你妈妈、你爸爸、你姐和你的宝贝弟弟。”这次，女孩得到了没人会被杀死、那个恐怖的大叔会被抓走的保证。她终于说出了真相，而且说了一次，一次，又一次。对她的妈妈说，对警察说，然后对医生说。

女孩说出事发经过，吐露她的感受，道出她的创痛和恐惧，她的妈妈默默无语，备受煎熬地听着。医院致电默福时，女孩已经把事情说了

好几次。说真的，她受够了。

默福忧心忡忡地抵达医院。她没能找到人代为照顾当时五岁大的女儿娜妮莎，所以她做了一个母亲会做的事情——把零食和玩具装进包包里，带着女儿一起去履行她身为牧师的职责。

以她们各自的年纪而言，女孩的个子偏娇小，娜妮莎则算高大，两个孩子显得一般高。默福这次找不到人代为照顾女儿，竟意外成为上帝的安排。女孩受够了一直讲述发生在她身上的事。她只想到此为止，去玩才是当务之急，娜妮莎充分扮演了玩伴的角色。两个女孩玩在一起，两位母亲刚好可以谈话。

把事情说出来时，女孩的母亲脸上写满痛苦。现在，说出一连串万般悲愤的话语之后，她需要正视内心的感受。

受到伤害时，我们每个人都会因而有一段遭遇要叙述。一旦诉说完了——说出何人、何时、何地、对我们做了什么的客观细节——我们就要正视内心的感受。认识自己有哪些感受，是理清发生的事情对我们有何影响的方式。在说出事实之后，我们接下来必须面对的是感受。每个人的创伤各有不同，当我们能把它说出来时，就开始在平复这份创伤。

一旦开始平复，我们和那件事情的关系就会松动，接着便能选择要在何时、何地分享出去。在平复过来之前，我们都可能原地踏步，只是对着任何人、所有人机械式地重复诉说整件事或当中的一些片段，顾不得对方是谁或当下是什么场合。许多人都看过，有些人会反反复复喃喃自语，说着发生在自己身上的事。他们困在创伤当中，没办法超越过去，而简直要把自己逼疯了。记忆的修复有赖把那段遭遇的零星片段谨慎拼凑起来，但一旦知道发生了什么事，我们就必须超越事实本身，来赤裸裸地感受。尽管我们可能不愿面对自己真实的感受或深不见底的痛苦，这却是平复过来、继续向前的不二法门。

我的挚友麦克·莱普斯雷神父是种族隔离政策下一起邮件炸弹事件的受害者，他失去了双手和一只眼睛的视力。莱普斯雷神父奉献了一生教导人们如何通过诉说得到疗愈。从他自身的经验，他很清楚创伤过后找到宽恕的必要。他提醒我们迎头面对赤裸裸的真实感受并将之抚平的重要性。借用他的话说：“我们无法放下自己并不拥有的感受。”

说出伤痛不是为了摆出一副受害者或牺牲品的样子，而是为了将自己从怨恨、愤怒、羞愧或自我厌恶中释放出来。我们若是不愿碰触痛处、不愿学习宽恕，这些情绪便可能在心里堆积、溃烂。

为什么要正视内心的感受？

比起去感受、正视那些伤痛，索性把伤痛打发掉、压下去、推到一边、假装它不曾发生或将它合理化、告诉自己不应该有那些感觉，往往好像显得比较容易或安全。但伤害就是伤害，失去就是失去，而一份明明感受到却极力否认的伤痛总是会找到办法冒出头来。当我把伤痛埋葬在羞愧或沉默中，它就会开始从里溃烂到外。我会更剧烈地感到痛楚，甚至因此更加煎熬。

离婚法庭的诉讼案件就说明了这一点，而且发生的频率高得可悲。婚姻在隐忍不说的怨恨和未受正视的伤害底下粉碎。当我们忽视那份痛苦，它就会变得越来越大、越来越大，而就像没被引流出来的脓疮一样，最终它会破裂。一旦发生这种情况，它会渗透到我们生活中的各个领域——健康、家庭、工作、友谊、信仰。而那些不曾受到正视的怨恨、愤怒和伤痛的余波，也可能影响我们让自己快乐起来的能力。

我们必须格外勇敢地直言，让我们感到羞愧或残害着我们的伤痛是什么。当我们的尊严受到践踏，将那份伤害藏在被我们摒弃的过去对谁都没有益处。我们不需要屈服于以报复来还击的冲动，平复这份伤痛的唯一办法，就是正视折磨着我们的感受。唯有通过这个办法，我们的痛苦和失落才不会在内心深处生根。唯有通过这个办法，我们才有自由的机会。

我们必须千方百计来挖出伤痛，并且要从把我们和伤痛盘根错节绑在一起那么久的根部去挖。而要挖到根部，唯一的办法就是借助于真相。常言道，我们病得就像被我们埋藏在心的秘密一样重。往往，最初加诸在我们身上的伤害会因为我们对那件事的羞愧和沉默而加剧，对强暴、乱伦等各种类型的性侵受害者来说尤其如此。

世界各地的女性被灌输“受到侵犯或强暴都是她们的错”的想法。有时候，孩子被迫要帮大人保密。本章开头的小女孩就是这样的一个孩子。在成长过程中，她可能会相信她所受到的侵犯或摧残是她的责任，或者是她活该。但天可怜见，她的经历并非如此。身为孩子，我们可能无法把内心体会到的伤痛述说分明。但身为大人，我们必须能够辨认依旧凌虐着我们的感受。

我们对摧毁了我们的事情没有责任，但我们可以负责将自己重新拼凑起来。正视内心的感受，就是开始修复破碎之处的方法。

何时必须正视内心的感受？

你可能会问自己，我要怎么知道什么时候需要表达内心的伤痛？我要怎么知道这份伤痛应该要被揪出来讲，而不是耸耸肩就算了？如果每次有人侮辱了我、怠慢了我或让我觉得自尊受损，我就要展开一次宽恕的过程，那岂不是24小时都要忙着这件事？

事实上，每当发生任何的伤害或侵犯，我们都会展开这个过程。有时我们迅雷不及掩耳地走完了宽恕循环，速度快得连自己都没意识到步伐已经迈出去了。我的两岁女儿玩着玩着就撞翻了我最爱的花瓶，我可以冲过去打她的手，但这是一种伪装成处罚的无谓的报复行为。相反，我也可以说：“喔，不！我心爱的花瓶，这是我最要好的朋友送我的生日礼物，我好伤心啊。我们应该到外面去玩。喔，好吧，我们来把碎片扫一扫吧。”我可能没有意识到，但所有的步骤都在那里了。我把事情说出来，我把我的感受说出来，我承认我的两岁女儿是个还有很多东西要学的孩子，我接受破碎的花瓶无法还原的事实。短短的时间里，各个步骤都完成了，而我修复了一个慈爱父亲和一个好动孩子间的关系。

那么，我们怎么知道什么时候要让宽恕循环走得慢一点，或走得更用心良苦一点？这没有一成不变的准则。我们无法把各种各样的伤害分门别类，然后告诉你哪些需要时间、哪些不需要。每个人都是不同的个体，每个人视情况也都会有不同的看待伤痛的方式。最重要的一件事，就是要能表达我们的忧伤、痛苦、恐惧和哀恸。

我妹妹小时候叫我爱哭包，虽然这个绰号可能取得有凭有据，但我还是觉得很受伤。我妈妈的评判是：“不用管别人怎么看你。”她的意思是，我妹妹说的话对我来说应该无关紧要，我应该忽视她刻薄的意见。尽管这或许很有道理，而且确实应该让别人对我们的负面批评左耳进、右耳出，但我们还是会觉得被别人的看法刺伤，甚至伤得很重。

肉体上的创伤有时是最容易明确指出来、予以宽恕并从中痊愈的，因为它看得见也摸得着。心理上的创伤就比较难正视了。它可能损害我们的安全感、被接纳感和归属感、自我认同感，以及身为一个人的价值感。这就是那个女孩的妈妈在医院所传达出的信息——她身为母亲的自我认同和价值感被摧毁了。羞愧感就像最锋利的刀片般足以伤人至深。当有人对我们进行肢体攻击时，我们可以呼喊求救。但当受到攻击的是内心的感受时，当我们觉得被忽视、被拒绝或被怠慢时，我

们需要什么样的援助？

唐娜·希克斯在《尊严》一书中说道，日常生活中尊严受损时，我们感受到的痛苦不是想象出来的。这些侮辱可能侵蚀一个人的自我价值以及人际关系。她也指出，神经科学家已经表示，诸如被排挤所造成的心理创伤就跟肢体创伤一样，会刺激到人脑的同一个部分。换言之，我们的大脑以同样的方式处理、感受这些创伤，而不会针对不同形态的创伤做出分别。这个研究结果推翻了古老童谣中说的：“棍棒和石头或许能打断我的骨头，但言语永远伤不了我。”事实上，言语确实能伤人，而且能直接刺进痛处。

无论是肉体上或情感上的痛苦，我们一样都面临要如何响应或反应的问题。你打我，我就把你打回去吗？你骂我，我就找个更强烈的字眼回敬你吗？你不把我当人看，我就想办法或者找别人来打压你的自尊，让我自己比较好过吗？永无止境的、冤冤相报的恶性循环，可以是肢体上、言语上或情感上的，伤害招致伤害，往复不已。

未曾正视的伤痛

未曾正视的伤痛可能会为我们的人生带来想都没想过、想都想不到的后果。

离家上大学时，一名我们姑且将她化名为克拉拉·威尔许的女子，接到了一通改变她一生的电话。她的姐姐小金在车祸中丧生。警方相信小金在当地的一间酒吧服下“约会强暴药丸”，接着被一车陌生男子载走。他们开的车以60英里的时速撞上一根水泥柱，全车无人生还。克拉拉回忆道：

失去姐姐的我不懂亲人死亡意味着什么。前一秒她还在，下一秒就没了。我很害怕、很震惊，也很愤怒。我的问题没人能解答，因为跟我姐姐同车的那群男的也死光了。我搭飞机回家参加葬礼，但我们家没人愿意谈发生了什么事。她是我唯一的姐姐，好像大家都默默同意不再提起她似的。我才19岁，我很困惑，很迷失。没人抱在一起哭，没人谈到那起意外，没人告诉我当心爱的人过世时应该怎么办。我没有可以参考的标准，没有一个哀悼或走出伤痛的模范供我学习。

我回去念大学，做了一些关于我姐的死的恐怖噩梦。她的身体被凌辱，陌生人伤害她。我不知道如何求助。我甚至不知道自己需要帮助。最终，我咬紧牙关到一个再也张不开嘴的地步，必须动手术才能

把嘴打开。我继续学业，后来还结婚生子。有十年的时间，我都好害怕我爱的人会死。每当我先生去上班，每当孩子离开我的视线，我的脑海里就播放着恐怖的画面，我害怕他们再也不会回来了。

仿佛我姐一死，这世界就变成一个危机四伏的世界。我在恐惧中度过了这么多年的岁月，无法谈起我姐的死，不知如何表达内心的感受，也不知道自己需要哀悼。我把自己封闭起来。最终，我的婚姻结束了。我陷入忧郁，但我学会假装一切都很好。结果我开始借由喝酒来麻痹痛苦和恐惧，我开始自我毁灭，转而靠毒品和酒精来对付我的人生、我的感受和所有的恐惧。有时我会想，如果能回到过去，回到我姐的葬礼上，全部重新来过，不知道会怎样？我的人生或许大为不同，我孩子的人生可能大为不同。如果我能正视那份伤痛，谈谈我的恐惧，道出我的感受，一切的一切就能改变。

哀悼扮演的角色

当我们遭受任何一种会造成痛苦煎熬的失落时，接下来总是伴随着哀悼。尽管探讨哀悼的相关文章很多，但多半都是针对失去心爱之人的状况。然而，我们不只会哀悼生离死别，也会哀悼对我们而言很珍贵的事物，乃至于哀悼失去的信任、信仰或清白。认识哀悼在宽恕过程中扮演的角色是很重要的，尤其是在正视内心的感受这个步骤。

哀悼是我们应对及释放心中痛苦的方式。有大量文献都阐释过哀悼的几个阶段：否认、愤怒、追悔、忧郁，以及最终的接受。遭逢生离死别的创伤后，我们会经历这几个阶段。在任何其他类型的重大创伤发生之时或之后，我们往往也会经历一样的阶段，例如被背叛或被强暴时。我们或许会循序渐进，也或许会在不同的阶段间跳来跳去。哀悼没有一定的时间，也没有一定的顺序。伴随着你的失落而来的哀悼历程不只有单一模式。你可能前一刻在否认，下一刻则掉进忧郁。也可能一下子接受了，但后来又怒不可遏。哀悼没有所谓正确的方式，但它本身是不可或缺的。哀悼不只是我们和自己遭逢的困顿达成和解的方式，也是让我们不再纠结于“如果当初不是这样，那现在会怎样”的方式。

一旦正视了内心的感受，我们就脱离了否认的阶段。我们不可能一方面诚实面对内心感受，一方面又还在否认。但我们也不必苛责自己的否认，它的存在是有道理的。否认保护我们不要想起那份痛苦，而且有助于哀悼的进行。当一份失落让我们感觉无法承受或招架不住时，否认可以是一个让我们比较容易接受那份失落的方式。但持续处于否

认的状态中则能导致自我毁灭，如同克拉拉的故事让我们看到的。我敢说在每一位上瘾者或酗酒者的可悲挣扎底下，都深埋着一份对痛苦的否认。当我们的痛苦和煎熬没有通过宽恕治愈时，上瘾和酗酒只是许多不良后果中的两种而已。

无论哀悼的是心爱的人、婚姻、工作、珍贵的希望还是其他一些用来衡量自我价值的东西，一旦允许自己去感受那份痛苦，我们的心情很快就会转为愤怒。我们气别人、气自己，甚至气上帝让这种暴行发生在人世间。

在那间医院的病房里，那位年轻的妈妈表达了她的愤怒。但借由把那份心情说出来，她就能走出、跨越她的愤怒。愤怒或许在当下有它的力量，但它不能改变过去，而且也很难在未来满足我们真正的渴求。如果我觉得愤怒，那我是个正常人；如果我被锁在我的愤怒当中，那我就成了囚犯。

哀悼过程的下个阶段是追悔，而追悔和否认很像，是另一种形式的不接受。如果我这样做、那样说，如果事情是这样而不是那样，这种遗憾就不会发生，我心里就不会有痛苦。医院里的那位妈妈追悔道："如果我是个更称职的妈妈，如果我待在家而没去开会，我的小孩就不会出事。"然而，追悔无法抚平我们的伤痛、罪恶感或羞愧感，也无法弥补已经造成的遗憾。走出伤痛的唯一办法是从中穿越过去。追悔和从错误中学习、从经验中成长不同，复原之路上没有"如果"。很不幸地，悔不当初是没办法让我们平复过来的。

在哀悼过程中，一旦明白人生已经改变，而且是痛苦或悲剧性的改变，忧郁就是接下来的合理反应。当心爱的人已死，我们要如何活下去？当另一半选择离开，我们要如何找到喜悦？当病情确诊为末期，希望在哪里？我们要如何跨越这份毁灭性的悲恸？希望与契机就在哀悼过程的最后一个阶段：接受。

接受是承认大局已定，永远无法还原。接受是我们找到力量继续前进的方式。我们接受了既定的事实真相。我们接受自己的创伤、痛苦、难过、愤怒、羞愧，并且因此接受我们的脆弱。

承认我们的脆弱是至关重要的。如同我们在第三章当中看到的，当我们面对失去时，只有两种选择。我们可以把手抚在胸口，接受这份痛苦，接受我们的脆弱，接受生而为人的弱点。或者，我们可以拒绝这份痛苦、这份脆弱、这些弱点，只顾举起拳头，有仇报仇。

在下一章当中会看到，是我们共通的人性、共同的失落和共有的悲

伤，让我们最终又重新彼此相系，我们一起受伤，一起复原。唯有在这张脆弱的人际之网当中，我们才能在痛苦与迷失过后，重新发现自己的目标、意义和喜悦。这张网会一次又一次地破裂，但我们能把它修补起来。唯有在这张联结之网的修复当中，我们才能找到平安与和睦。我确定在山顶洞穴中独自疗伤一样可以复原，但对多数人来说，最迅速又最深刻的疗愈，发生在彼此的拥抱之中。

当我们否认内心的感受，当我们选择拒绝痛苦而不去正视伤痛，我们的结果往往是自取灭亡。或许是自我毁灭，如同克拉拉试图麻痹压抑在心的痛苦所带来的下场。也或许是落入报复循环，徒然抱着伤害别人就能平复伤痛的错误希望，是没有用的。平复伤痛的唯一办法就是接受它，接受它的唯一办法则是正视它，借由正视它，你完全而彻底地感受它。如此一来，你将发现你的痛苦是人类全体痛苦的一部分。

人类的失落与心碎是一大块无穷尽的织锦，而你的部分是当中的一角。你将明白自己并不孤单，其他人也经历过一样的试炼，并且存活下来了。你一样也能熬过去，并且重新品尝到幸福与喜悦。当你拥抱内心的感受，你也是在拥抱自己，并且允许别人拥抱你。

没有感觉才是错的

当受害者吐露内心五味杂陈的感受时，我们不应加以驳斥。如同莱普斯雷神父在他那本精彩著作《赎回过去》中说的：“我们必须鼓励当事人完全彻底地去感受，无论多么难受……在能够坚强起来之前，他们需要空间先软弱和脆弱一下。”无论是什么伤害了你，无论你失去了什么，无论别人说你应该有什么感受或你的感受应该持续多久，都是如此。

安琪拉遇害，默福悲痛地来找我时，我就必须为她的痛苦和哀伤创造一个空间。那份失落如此惨重，我真希望有办法让它不要发生或改变它的结局。我必须接受这是不可能的，我无法还原安琪拉遇害的残忍事实，也无法消除对我们一家来说震撼到无法承受的哀伤与缺憾。我能做的只有倾听默福诉说各种各样她和其他许多人受到的伤害：

我不知道度过这种关卡所要牵涉到的一切。把一栋建筑物拆毁才能看到它的骨架，这就好像有人把屋顶掀了，让我看到所有牵来扯去的关联。我们深深地彼此相系——我们家、安琪拉、安琪拉的家。后续的余波没有止境地扩散出去。

我陷入悲伤和内疚。在电话中，我听到安琪拉的妈妈和孩子的哭喊。听到这种因为沉痛的失去而发出的凄厉哀号，你要如何平复过来？但我觉得我有责任告诉他们。我知道她的死讯必须从我口中说出。老实说，我真的不知道要如何承受我自己的痛苦和安琪拉的家人的痛苦。我感觉他们永远都会把我跟死亡联系在一起，因为我是带来死讯的那个人。他们有好多问题要问，而且因为没能看到她，这对他们来说格外难熬。我看到她了。为了让他们过更好的生活，安琪拉离开家、离开孩子那么远，却发生这种事。她为我工作，我深深地感到内疚。如果我没有雇用她，她是不是还活着？

一开始只有悲伤和内疚，接着愤怒也来了。这人不只夺走安琪拉的性命，也夺走我们的自由，我们的安全感和归属感，甚至夺走了我们的家。我们永远也没办法回到那里。他从屋子里偷走的东西完全无法和那些幸福的回忆相提并论。我们的家再也不是一个家，而是一个犯罪现场。娜妮莎一想到她的房间，就没法不联想到暴力和凶杀。你要如何找回那份安全感？它没了就是没了。

愤怒一波一波，去了又来。我听到自己脑袋里有好多声音和问题。欧娜莱纳问我：安琪拉阿姨人在哪里？她好不好？又问我坏人还会不会回来。我知道她想问的是她安不安全、会不会受到伤害。我听到娜妮莎在哭，她说她只想醒来，她求我把她从这场噩梦中摇醒。但我没办法把她摇醒，因为这场噩梦是真的。

我觉得自己丧失了保护孩子安全的力量。我好怕这会彻底击垮娜妮莎。罪恶怎会离我的孩子如此之近？我怎会让它靠得这么近？身为母亲，这是一种很恐怖的感觉。我无法让她们的世界安全无虞。这让一切都感觉如此无法控制。我有这么多的恐惧和焦虑，这些感受又和哀伤、悲痛混合在一起，笼罩在每件事和每个人身上。

看到我的女儿和孙女这么痛苦，我的心痛到无以复加。倾听默福所受的煎熬，我必须压下扭转过去、改变事实、让她不再难过的冲动。我唯一能够真正帮助她的办法就是倾听，就是给她我的陪伴和我的爱。默福理所当然地会担心娜妮莎所受到的冲击，因为安琪拉死在她的房间，这对任何人来说都很恐怖。有朋友介绍了一位心理创伤咨询师给默福和娜妮莎。咨询师告诉娜妮莎，如果她想借由假装那是一场噩梦来处理她的痛苦感受，这种反应是完全合理的，而且是一个有效的选择。她也说，面对现实是另一个选择。她问娜妮莎，最终哪一个选择对她来说比较好、比较有帮助，而且就复原而言是一个最好的起点。

通过肯定娜妮莎的感受而不加以任何的批评或说教，娜妮莎觉得受到了认同，也觉得可以放心走出她的悲伤和痛苦。她选择了对她的复原

最有帮助的一条路。要听我们心爱或在乎的人诉说痛苦的感受并不容易，也可能很不舒服，但如果要帮助他们，我们必须毫无保留地这么做，而且必须秉持着爱与关怀。

当我们受到伤害，我们必须像娜妮莎一般，做出从否认痛苦进步到接受创伤的选择。我们无法真的独自承受痛苦，我们一起疗伤止痛。当我们共同分担彼此的破碎，就会很神奇地发现自己没那么破碎了。我们的心变得比较轻盈，我们的伤口开始复原。找一个愿意倾听并肯定你的伤痛感受的人，把你的悲伤宣泄出来，直到完全清空为止。

如何肯定伤痛

⊙倾听。

⊙不要试图改变那份痛苦。

⊙不要去减少或降低那份失落感。

⊙不要加以劝告。

⊙不要回应你自身的缺憾或悲伤。

⊙保密。

⊙给予你的爱与关怀。

⊙设身处地，给予安慰。

要找谁一起分担？

我们需要把每一个受伤的感受都告诉每一个人吗？当然不必。唯有你自己知道那些逗留不去、化脓溃烂的创痛，唯有你能衡量自己的痛苦，也唯有你才知道要把你的心事赌在谁身上。我鼓励你尽快把内心感受到的伤痛说出口。伤痛永远会找到显露出来的方式，无论是往你心里钻，导致你的痛苦，还是针对旁人，导致伤害与你亲近的人，伤痛不会隐而不显。你或许别无选择地受到了伤害，但你永远能选择让自己平复过来。

如同前一章提到的，在理想的情况中，造成伤害的人会来到我们面前，承认他们错了，见证他们为我们带来的折磨。而相对地，我们会

对他们诉说那份缺憾、痛苦与悲伤有多深。我们会把想问的问题问清楚，得到完整而满意的答案，了解对方，原谅对方，然后重建彼此的关系。对方会道歉，会表达忏悔，会做出弥补，正义会得到伸张。但宽恕之路很难得能按照这个理想的模式进行。

万一伤害我们的人过世了呢？我父亲就是如此。有些问题我但愿能够问他，但我永远也不能。万一不知道伤害我们的人是谁呢？默福和她的家庭就是如此。有许多人活在悬而未决的凶杀案底下，有许多人是恐怖攻击的受害者，或者遭到不明人士袭击。万一去见伤害了我们的人，结果只能让我们更加受伤呢？万一那人不在乎自己造成什么伤害呢？万一那人不知道自己是多么迫切需要被宽恕呢？万一伤害我们的人不会或不听我们诉说呢？我们还能表达内心的感受吗？答案是肯定的。

在许多案例当中，造成痛苦的是团体、政府或组织。时至今日，南苏丹的难民还活在金戈威德武装民兵的威吓之下。在叙利亚，每天都发生炸弹攻击恐怖事件。阿富汗历经数十年的战争、占领和压迫。在南非，尽管法令条文中已经没有种族隔离政策，但它的遗毒持续妨碍我们的进步。南苏丹武装民兵、叙利亚政府、阿富汗的敌对阵营和入侵势力、前南非的政权，这些都是团体组织，而不是个人。这样还有可能踏上宽恕之路吗？答案同样是肯定的。

如果你没办法或不愿意对加害者表达你的伤痛，那你也可以找信任的朋友或家人、精神导师或咨询师，一个有相同经验的人，或任何不会批评你而愿意本着爱与同理心倾听的人。如同口头说出来，你也可以把你的伤痛写在书信里或日记里。重点在于向一个能够接纳你的感受、不会批评你的感受、不会让你因为有这些感受而觉得难堪的对象吐露。确实，要直接和伤害了我们的人面对面从来不是容易的事，所以我强烈鼓励你先对别人表达内心的伤痛。

找到你的声音

当我们让内心的伤痛发出声音，它对我们人生和自我的束缚就会松绑。它不再是故事的主轴。最终，如同下一章将讨论到的，宽恕的举动帮助我们创造一个新的故事。宽恕让我们从过去解脱，写出自己的未来。但为了能够开始诉说新的故事，我们必须先有开口的勇气。

默福勇于谈起她的伤痛。无论是想要报复、觉得愤怒、对伤害了我们的人怀有深深的怨恨，这些都是人之常情。然而，当我们与人分享这

些感受，当我们为自己的报复冲动、满腔怒火和尊严受损所带来的种种感受发声，我们对报复的渴望就会缓和下来，我们会有一种解脱感。有这种解脱感并不代表没有公理正义，也不代表让人伤害我们是没关系的。它只代表我们不必让自己成为这份伤痛的永久奴隶。

如同把事情说出来一般，当我们正视内心的感受时，一样也是在进行取回尊严以及从残骸与缺憾中重建新气象的过程。

学会感受，学会宽恕

许多人和自己的感受及经历绝缘，这往往是过去的痛苦导致我们麻痹自己的结果。基于这个原因，有时我们必须重新学会感受。找回感受的能力对学会宽恕而言是不可或缺的。若能在一天或一周的尾声，安静地花些时间盘点一下，看看自己是否执著于任何的新愁旧恨或窝藏了什么新的伤痛，是很有帮助的。

当我花几分钟静下来回顾，就会比较容易感觉到我的痛苦。我常常对这份伤痛毫不自觉，但我会发现它已经潜伏在我的身体里。有时，无声的伤痛感觉起来就像胃部有什么紧张或不适——这可能是恐惧的征兆。有时，沉默的痛苦会显现为胸闷或者仿佛泫然欲泣的感觉——这可能是哀伤或羞愧感。如果常常觉得身体很疲惫或很沉重，则可能是忧郁。以上任何一项都可能表示有状况要处理，有些内心的感受尚未得到正视。

借由勇于让自己卸下防备去感受，我们选择了复原，选择了让自己向前走。尽管人类的情绪是共通的，种种情绪却常是存在于下意识里。科学家提醒我们，脑部的情感区比智能区更古老，我们在能够表达情绪之前就已有情绪的存在，至今往往依然如此。我们不一定都找得到词汇来表达内心的感受。你越能畅谈自己的感受，越能自在地与内心的感受共处时，你对人生的体会就会越丰富，你也越能做到宽恕。

我们都是一家人

在痛苦悲伤中，默福感到自己和其他家园被毁、安全感被破坏、受暴力犯罪所害的人有着深刻的关联，也和全天下为子女身心健康与安全担忧的父母凝聚在一起。这种同心共苦的紧密关系，是我们置身痛苦时的一大慰藉。

如果是对亲朋好友，要坦言内心的伤痛可能比较容易。当罪魁祸首是某个我们所爱的人时，伤口往往会刻得很深，但伴随着说出受伤的感受而来的风险或许没那么大。我们都有盲点，我们都有未顾及他人感受的言行举止。就算一举一动全都经过三思，我们也永远无法预期他人会怎么反应。

默福和她最要好的朋友常在无意间伤害彼此，但默福说："拥有一个能友爱地让我照见自身盲点的朋友，是不可思议的恩赐。'友爱地'不一定是温和地或者无痛地。我最要好的朋友和我之间有过最惨烈、最伤人的争执，但我们已经学会表达内心的感受，而且是很快就表达出来。常常我们会发现彼此不知道自己伤害了对方，或不认为某一句话、某一个动作称得上是伤害。把受伤的感觉说出来是我们将友谊保持得完好无缺的方式。"人与人之间不可避免地会互相伤害，越快将情感的裂痕修补起来越好。

借由勇于卸下防备，把受伤的感受摊开来，默福和她的朋友找到一个保持关系健康、避免旧有嫌隙恶化的办法。我们必须学会和亲近的人或邻居、路人都这么做。我们的生命彼此缠绕，朋友和假想敌，爱人和陌生人，每一天、每一刻，我们都是一个人类大家庭。身为家庭的一分子，我们难免彼此伤害——有时情节重大，有时超乎想象，有时覆水难收。但身为家庭的一分子，为了家和万事兴，我们必须宽恕，必须让自己平复过来。

如同将在下一章看到的，即使是在至悲至痛当中，我们仍旧可以找出彼此共通的人性，写下蜕变的崭新故事。我们已经把事情说出来，也正视了内心的感受。宽恕将扭转我们的故事，并让我们的痛苦改观。

现在，让我们暂停一下，听一听内心的声音。

与我在此相遇。

看看我的样子，

说出我的名字，

我不是你的敌人，

我是你的老师，

我甚至可能是你的朋友。

让我们一起说出我们的真相，你和我。

我的名字是愤怒：我说你受到不当对待；

我的名字是羞愧：我的故事是你隐藏起来的痛苦；

我的名字是恐惧：我的故事是脆弱；

我的名字是怨恨：我说事情不应该是这样；

我的名字是悲伤，

我的名字是忧郁，

我的名字是心痛，

我的名字是焦虑。

我有很多名字，

也有很多能教给你的。

我不是你的敌人，

我是你的老师。

重-点-回-顾

想要正视内心的感受，你需要：

揪出隐藏在事实背后的感受。

切记没有任何感受是错误的、不好的或不成立的。

判断一下自己处于哀悼过程的哪个阶段，无论落在哪个阶段都要敬佩自己。

找一个会肯定你的人，他要能够倾听而不试着改正你的感受。

接受自己的脆弱。

准备好了就向前走。

冥想练习

在安全的空间中和信任的同伴面前，再次确认你的感受。

1.回到你的安全空间。再次注意一下这里看起来、听起来、感觉起来如何。如果有需要，就用你的安全披风把自己包起来。

2.现在再次欢迎你那位信得过、靠得住的同伴。

3.一只手放在心上，一只手放在肚皮上，深吸一口气，放松下来。当你回到那份创伤中时，注意一下有哪些感受浮现。和你的同伴分享这些感受，让自己与这些感受共处。体会一下发生的事情带给你什么感受，并且表达出来。

4.每一种感受都是恰当的，也都是成立的。

5.听同伴确认你那些感受的真相，以及它们带来的痛苦煎熬。

6.听到并接受同伴的确认之后，回到你的安全角落，沉淀下来休息一下。

7.准备好了之后，你就可以离开你的安全空间。

石头仪式

此时，紧握手中的石头。

1.把你的石头握在你惯用的那只手中。

2.大声说出你的某一种受伤感受。说出来的时候，将手中的石头握紧。

3.打开你的手，将拳头松开时，也将那份伤痛松开。

4.一一说出你的每一种受伤感受，一一地握紧再松开石头。

日记练习

写下属于你的哀悼日记。

1.写下所有你失去的东西。你失去了什么？失去了你的信任吗？失去了你的安全吗？失去了你的尊严吗？失去了某个你所爱的人吗？失去了某件你很珍惜的物品吗？

2.现在，说出伴随着失去这些而来的感受。“我很生气”、“我很难

过”、“我很心碎”、“我很害怕”……尽管自由使用你想用的字眼。你的心告诉你什么？这份失落有多重？把它说出来，好让它平复过来。

平复伤痛的唯一办法就是接受它，接受它的唯一办法则是正视它，借由正视它，你完全而彻底地感受它。如此一来，你将发现你的痛苦是人类全体痛苦的一部分。

Chapter 6　予以宽恕

我们有这么多关于宽恕的伟大故事。这本书满是人们在蒙受惨重损失或邪恶罪行后勇于宽恕的故事。我们敬佩这些人，我们但愿自己能更像他们一点。事实上，能够赐予宽恕这份动人礼物的人，就和你我一样也是平凡人。

有些人是在必要时才发现了满怀的慈悲，但许多人平常就在微小的举动中锻炼着自己的宽恕力。这样的宽恕力让家庭生活不只是可堪忍受而已，也让我们行走于人世间时可以获得喜悦。在小地方不断地练习，万一不幸碰到迫切需要宽恕的恶劣状况时，便有一套已经形成的模式可以依循。

养儿育女有时感觉起来就像在为一场宽恕马拉松进行特训。如同其他父母，莉雅和我可以列出满满一张罪状，细数孩子们所犯的错和激怒我们的地方。婴儿时期，她们的号啕啼哭扰人清梦。但是，在我或者莉雅踉跄爬下床时，被吵醒的焦躁以及想到接下来一天都会很疲倦的念头，还是让步给“她还只是个宝宝”的简单认知了。宝宝就是这样，慈爱的父母轻易就能接受甚至感激那一串无助的泪水。小朋友闹脾气可能会惹得父母跟他们一样不高兴，但做父母的很快就会想到小小人儿还不知道如何用言语表达心里汹涌的感受。做父母的气消了，也就接受了。

随着孩子长大，他们发现新的（而且创意无限的）方式来考验我们的耐心、决心、规则和极限。我们屡屡学到利用他们的违规犯纪进行机会教育。但更多时候，我们一次又一次学会原谅他们，一次又一次把他们抱回怀里，我们知道孩子远不只是他们所犯的那一切错误，有关他们的故事不只是些一再需要宽恕的言行举止。我们知道就连他们做错的事也都是我们将他们教育成世界公民的机会。我们能够宽恕他们，因为我们知道他们与生俱来的人性。我们看到他们的好，我们为他们祈祷，为他们祈祷很容易，他们是我们的孩子。我们很容易就会想要给他们最好的。

但我也为其他困扰我或伤害我的人祈祷。当我的心对某个人有愤怒或怨恨，我就为他的安好祈祷。这是一种力量强大的练习，而且往往能打开宽恕的大门。当人们得知我即使是在种族隔离政策最黑暗的日子里也每天为南非总统祈祷，他们有时会表达震惊，觉得不可思议。但我怎能不为他祈祷呢？我祈祷他能重拾人性，进而让我们的国家重拾共通的人性。



1994年4月15日，曼德拉在南非索韦托举行的一次竞选造势活动上与南非大主教图图亲切交谈。

曼德拉在活动中说："当你迈向自由时，若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么你仍在牢笼之中。"他还说："勿让他人成为自己的牢笼。"为了弥合长期的种族隔离给南非留下的历史裂痕，他设立了"真相与和解委员会"，由图图大主教领导。本着和解与宽恕的精神，曼德拉崇高的个人威望和图图大主教的宗教威望，使得他们得以平抚残酷暴行所致的创伤，构建一个作为现代民族国家的新南非。

选择宽恕的权利与自由

把事情说出来也正视过内心的感受之后，下一步是予以宽恕。这个决定有时来得很快，有时来得很慢，但它势必是我们在四段进程上要跨

出的一步。我们选择宽恕，因为它让我们找到自由，也让我们不要一直困在诉说事情经过和发泄内心感受的无尽循环中。它让我们从受害者晋身为英雄。受害者处于弱势，屈服于对方的任意妄为之下，英雄则决定自己的命运和自己的未来。受害者无力给予也无从选择，英雄则有宽大为怀、以恕报怨的力量和能力，并且享有能够选择宽恕的权力与自由。

在某些情况下，我们过了很久之后才找到宽恕。有些时候是在至悲极痛的当下，宽恕找到我们。对凯雅·薛尔而言，得知发生在孟买的恐怖攻击夺走她的丈夫和十三岁女儿，照理说，宽恕应该丝毫不在她的考虑之内：

最坏的情况真的发生时，你怎么办？*2008*年*11*月，我先生艾伦和我女儿娜欧蜜旅行到孟买，参加在欧贝罗伊大饭店举办的禅修营。

*11*月*14*号，我在维吉尼亚州的杜勒斯国际机场和他们告别。接下来的一周，我们靠电子邮件和打电话保持联络。*11*月*24*号，我最后一次和他们通话。娜欧蜜刚穿了鼻环，她通过电子邮件寄了照片给我看。我跟她分享入学考试成绩出来了的消息，她好兴奋可以去念纽约一所顶尖的女子寄宿学校。她整体平均拿下*95*分，我告诉她这个消息的时候，她高兴得不得了。艾伦和我也很兴奋地讨论了这件事，我们对彼此说的最后一句话是：“我爱你。”

第二天，我搭上飞往佛罗里达州坦帕市的飞机，去和我的父母、儿子、兄弟姊妹共度感恩节。这天检查电子邮件时，我没收到艾伦或娜欧蜜的来信。到了下午，电话响了，是共时基金会的总经理打来的，孟买的禅修活动就是这个基金会办的。她叫我立刻打开电视看新闻，因为欧贝罗伊大饭店遭受到恐怖袭击。电话从我手中滑落。接下来两天，我惊恐地看着孟买的恐怖袭击持续上演。我不知道艾伦和娜欧蜜在哪里，我祈祷他们平安待在房间里。亲戚朋友纷纷来电，加入我们的祈祷，也打电话请他们的朋友一起为我们祈祷。

由于艾伦和娜欧蜜下落不明，我的长子亚隆把他们的照片寄到*CNN*有线电视新闻网，以免他们昏迷在孟买哪个地方，身上又没有身份证明文件。来自世界各地的电子邮件开始涌入，来自陌生人的支持让我们感到安慰。*11*月*28*号星期五早上六点，我接到美国驻孟买领事馆的电话，确认我的先生和女儿都在欧贝罗伊大饭店的蒂芬餐厅遭到枪杀。

接下来几个小时，家人和我一起坐在客厅沙发上，呆若木鸡。我们看着有线电视新闻网的后续报道，看到生还的恐怖分子只有一位。我看着他在电视屏幕上的照片，耶稣的话在我脑海浮现：“父啊，赦免他

们，因为他们所做的，他们不晓得。”我不是一个虔诚的教徒，但这就是我听到的话语。当下，我转头对家人说：“我们必须宽恕他们。”

每个人都很震惊，他们认为我疯了。但当下我只是说出了我认为对的事。我感到有一丝平安进来我的内心，而我知道这是正确该做的事。我知道唯一能让我活下去的办法就是宽恕那些恐怖分子。在那时，我就知道宽恕是必要的，所以我宽恕。我告诉我的家人：“仇恨已经够多了，我们必须送出我们的爱与慈悲。”我知道以爱响应恐怖行动是战胜恐怖主义的不二法门。

我已明白我需要彻底接受现实，才能做到宽恕。这不代表我同意那个伤害了我的行为，也不代表我要为它免责或除罪。这纯粹只代表我接受真实状况，放下已经无法改变的事情。一旦我接受了先生和女儿已被恐怖分子杀害的事实，我就可以往前走，让伤口愈合。这份接受为我内心带来坚不可摧的平静。在这份平静当中，存在着我们每一个人都有的人性本质。每天，我都决定选择这份平静。

这不代表正义不应获得伸张。行为带来后果，而犯下这种暴行的人必须完全负起法律责任。依照孟买的法律，恐怖分子遭到处决。当我想到这些年轻人的内心是如何把自己隔绝起来，以致竟能做出这种破坏，我心里就仿佛被深深刺进一刀。是什么样混淆、迷惑的想法导致这种误入歧途的行为？我想着他的母亲，想着她在儿子伏法时一定也很心痛。凭着这一点，我们是一样的，我们是彼此相连的。

宽恕让我的心开阔而柔软。我选择宽恕，因为我知道若不如此，我的心将封闭起来，变得冰冷僵硬。当艾伦和娜欧蜜遭到杀害时，我立刻决定放下愤怒、仇恨和任何一丝对报复的渴望。

这是真正的蜕变。当我们将“无条件的爱”的力量释放出来时，就能为积极正面的改变创造一个环境。即使发生最坏的情况，世上还是充满无限可能。宽恕让我有能力贡献出有价值的东西——从凄惨的悲剧中创造出正面的结果。我失去了艾伦和娜欧蜜，但我现在知道自己的余生都将用来邀请世界各地的人们敞开心扉，借由宽恕的力量体会平静、爱与慈悲。

身为人类，我们的存续端赖于此。遭遇这种恐怖的变故并非我的选择，但接下来要怎么样则是我的选择。

体认人性是共通的

之所以能够宽恕，是因为能够体认到彼此共通的人性。我们体认到，你我都是脆弱、会受伤、不完美的人类，谁都可能轻举妄动，谁都可能刻薄残酷。我们也体认到，没人本性邪恶，谁在一生当中所做过的最坏的那件事都不能代表这个人的本质。人的一生承载了众多的善、美、残酷、心碎、冷漠、爱等等，族繁不及备载。我们想把好与坏、圣人与罪人区分开来，但无法这么做。我们全都有人性的核心特质，所以我们有时慷慨大方，有时自私自利；有时深思熟虑，有时轻率鲁莽；有时好心，有时坏心。这不是个人信念，这是事实。

如果检视一下任何的伤害，我们会看到让这个伤害发生的大背景。如果审视一下任何的加害者，我们会发现一个让我们明白是什么导致他造成伤害的故事。这不能将那人的行为合理化，但确实提供了一些来龙去脉。借由看见彼此的关联而非双方的隔阂，我们发现不分彼此的共通人性。

凯雅·薛尔体认到她和恐怖分子的母亲的关联，因而能够体会她的痛苦，甚至还对误入歧途、杀夫弑女的人展现不凡的慈悲。

由于太容易忘记，所以这一点值得一提再提：没人生来就是骗子、强暴犯或恐怖分子，没人生来满腹仇恨，没人生来充满暴力，没人生来就比你我少一点恩慈或良善。但在任何一天，任何可能的处境之下，遭遇到任何痛苦的人生经历时，那份恩慈与良善都可能被忘却、抹杀或遗失。我们轻易就能受到伤害与破坏，但别忘了，我们也轻易就能成为造成伤害与破坏的那个人。

我们都是同一个人类家族的成员，这不只是比喻，而是真真切切的事实。所有现代人类都和科学家所谓的“粒线体夏娃”有关系，这指的是我们共有的母系祖先。她生存在大约20万年前。看你怎么计算一个时代的长短，我们彼此之间只相距了五万代至十万代。换言之，每个人都是彼此相隔至多十万代的表亲。而且，没错，粒线体夏娃存活于非洲，所以从某个非常真实的角度来说，我们都是非洲人。以世界上许多地方存在已久的种族偏见而论，这有一点讽刺，你说是吗？

当我格外受到冒犯、伤害或激怒时，想想我们共通的人性会对我有帮助。对凯雅而言，得知杀夫弑女的恐怖分子也有一个为他的死哀痛不已的母亲，则对她有帮助。我们都是某个大背景的一部分，行为与决定常常受到左右，或至少深受影响——时时谨记这一点也会对我们有帮助。这不是为那些言行举止开脱，而纯粹只是有助解释它们。知道当我们在卡鲁区停下来买冰激凌时，店里的那个小伙子只是基于他被灌输的敌意与歧视口出恶言，对我而言有帮助。知道开车肇事的女子也是一位深爱两个孩子的母亲，则对在车祸中失去爱女的琳恩·华格纳

和丹·华格纳有帮助。若能看见我们在许多地方是如此相像，我们的生命是如此不可分割地环环相扣，我们就能找到同理心与慈悲心。一旦找到同理心与慈悲心，我们就能朝向宽恕迈进。

我们每个人都是如此不完美，又如此不堪一击。我知道如果我生来是白人统治阶级的一分子，在南非过去那段时期，我也可能会轻易地以轻蔑与鄙视对待某个人，就如我所遭遇的一样。我知道，如果受到一样的压力，置身一样的处境，我也可能犯下一样的罪行，就如这个美得令人心疼的星球上的任何一个人类一样。

就是这种对于自身弱点的认知，帮助我找到我对其他人的弱点与暴行的慈悲心、同理心、共通性和宽恕力。我们已经看到，为了能够宽恕，接受既成的事实和我们对那件事的感受是非常重要的。我们接受了自己生而为人的弱点与缺失，现在也必须接受伤害了我们的人的弱点与缺失。

真正的宽恕

这么简单的一句话——我原谅你——往往很难说出口，要说得真心诚意就更加困难。或许你相信自己已经接受了既成的事实，原谅了伤害你的人，那很好，但公平起见，我必须提出告诫。

包括相当善于自省的人在内，有很多人会为了追求内心的平静或觉得这么做是对的，所以直接跳过他们的痛苦。宽恕的话语是说出口了，但实际上宽恕并未在他们的内心和生命里扎根。“亲爱的，我真的很抱歉，你愿意原谅我吗？”心虚的妻子下班晚了，回到家发现桌上的饭菜都凉了，于是这么说。“愿意啊。”看着自己花了几小时的爱心料理白白浪费掉，她先生咬牙切齿地说。

这对配偶没有将宽恕循环走一遍，只是建立起表面的和谐。他们是心不甘情不愿的停战，而不是真心诚意的宽恕。这是一个小例子，但在面临到更大的创伤时，我们更会这样做。望进内心深处，要确定在说出“我原谅你”时，你真的已经面对过自己的过去了。若是如此，你的未来将真正得到自由。

我们怎么知道自己是真心诚意地宽恕了？我们怎么知道真正的宽恕已在心里扎根？但愿我能给你一个全体适用的答案。对某些人来说，那感觉就像卸下重负。对某些人来说，则感觉像是内心一片平静。情况常常是，当你能祝福那个人或至少不再诅咒他时，你就知道自己已经

宽恕了。如同我们说过的，自由就在宽恕里，当你感觉到这份新的自由时，就知道自己真的宽恕了。

对班·波辛格来说，感觉好像已经听过百万次他应该原谅他父亲的说法。朋友、咨询师、家人、牧师全都这么说。他听了百万次关于宽恕的“应该”，但他不明白宽恕究竟意味着什么。他不知道具体要怎么宽恕一个人，宽恕看起来是什么样，感觉起来又是什么样。他试着大声说出口，但心里的感觉却不真实。超过30年，他相信自己永远不可能真正地宽恕：

人生的前*11*年，我所记得的全部都是恐惧。不是怕跌倒、怕受伤或者怕自己麻烦大了的那种恐惧，而是生死攸关的恐惧，每分每秒恐惧透顶。为自己的性命恐惧，为兄弟姊妹的性命恐惧，也为我妈的性命恐惧。

我爸是我所见过最火暴、最暴力的人。他不只是打我，他还羞辱我，折磨我。而且也对我的七个手足做一样的事，还曾把我一个哥哥锁在车里好几天当作惩罚。我记得有那么一次，我的小弟当时才四五岁吧，他在玩积木，我爸揪着他的头发，把他抓到半空中。积木不知怎的让我爸很火，他就这样揪着我小弟的头猛摇。我记得他的尖叫声，我为我弟惊恐不已，看着他痛成那样吊在半空中，想着他的头皮会不会被扯掉。我也记得自己很羞愧，因为我暗自庆幸倒霉的不是我。当下，我恨我爸恨到可以杀了他，我恨他这么恨我们。

无处可躲，也无处可逃，没有安全可言。警察因为学校或邻居报案而登门拜访时，他们从来都没做过什么。没人能阻止他，好像根本没人关心。我不知道我妈为什么过了*25*年才终于带我们离开他，我不知道为什么没人保护我。警察、邻居、老师都没用。我发誓有一天会要他付出代价。

长大后，我成为一个愤怒、暴力的人，我的兄弟们也一样愤怒、暴力。我们怎么有办法不这样？我们被暴力喂养大，我们吃的是暴力，呼吸的也是暴力。如果有个堂堂男子汉每天使出全力揍你的脸，只因为他能这么做，而且他还是一个应该爱你、保护你的人，你要如何原谅？我甚至不知道自己为什么会生到这世上。随着我渐渐长大，我抱定了人生就是要在被打倒之前先打倒别人的想法。我已经变成了我爸，而这一点我也无法原谅他。

我心里的这股愤怒以及对人的缺乏信任，影响着我所有的人际关系。最终，这股愤怒变成自我毁灭。我爸已经没法伤害我了，但我伤害我自己。我知道我不值什么狗屁，我吸毒、酗酒、找人打架。我对任何

胆敢对我表现一点爱或关怀的人大发雷霆。这样过了十年，我不再喝酒、吸毒，但我还是很气、很怨，还是拿我在乎的人来发泄。有那么多人都叫我要宽恕我爸，但我看不出来宽恕他怎能让我快乐。我觉得如果宽恕他，我就成了另一个让他不必为自己的行为负责的人。我唯一能够报复他的方式，就是不要给他我的爱。

我自己也当上爸爸、有了女儿之后，甚至更气他没有当一个我需要的爸爸，我为自己当不了一个好丈夫、好爸爸而怪他、气他。我怎么可能原谅他？他毁了我的童年，现在他要为我毁了我女儿的童年负责。我终其一生的每一个问题都是因他而起，我怨他，也怨我自己。然而，我身边的每一个人，我学会信任并且仰赖他们给我指引的人，仍旧告诉我唯有宽恕我爸才能让我脱离苦海。

他从来不曾为他对我或我家人做的事说过对不起。他从来不曾解释自己为什么那么暴力或愤怒。我不明白他怎能这样痛打、凌虐自己的骨肉，过程中还好像那么乐此不疲。我曾经认为他根本不是人，我也曾经假装他不存在。到头来，我发现我把他带到我去的每一个地方，带进我的每一段亲密关系，甚至也带进我对孩子的养育里。我想，就是因为他这样占据了一切，有一天下午，我才会骑着摩托车跑到他家。我受够了我的憎恶，我厌倦了我的厌倦，走到哪里都带着他的痛苦终于大过小时候被他打的痛苦。不能再这样下去了。

冥冥中某种力量让我宽恕了他。这天，我骑着摩托来到他家车道上，他来到外面，我们聊了聊摩托车。我们俩都很爱摩托车。那一刻，当我们肩并肩一起弯下身来看着油腻的引擎时，我原谅了他。我看着他长长的灰发、爬满皱纹的脸，艰辛的生活和老迈的年纪让他明显衰弱。他也是人，他是那么不完美，他和我一样热爱摩托车。而在这当中，当我看见这一切时，我就那样原谅了他。感觉仿佛一块巨石从胸口卸下，我终于又能呼吸了。他没有求我原谅，他不自责，也不后悔，但我还是原谅了他。

我们没有从此携手迎向光明的未来。事实上，多年之后，他又对我说了很伤人的重话。瞬间，我不知道那份宽恕是否破灭了。但很快，我意识到原来我期望宽恕能神奇地把他变成一个好人、一个不同的人、一个没那么糟的人，而这种期望又让我再次整个成为他的受害者了。

他身上没有发生奇迹，奇迹发生在我身上，我感觉内心轻盈，世界似乎成了一个更有希望的地方。我学到不要把事情看成是针对我个人，也学到我才是唯一要为孩子的成长负责的人。我浪费了数十年人生，活在童年的受害处境中。当我宽恕了我父亲，一切都烟消云散了，我自由了。宽恕没有拯救他，或让他不用负责，但宽恕拯救了我。

说一个新的故事

班的故事是从受害者变成英雄的故事。

宽恕了施虐者，不再满心怨毒，现在的他因自己的经历而高尚。更重要的是，他终于从受虐中解脱，可以自由地在他自己的家庭里创造一个新的为人父亲的故事。班不再和他童年时受到的极端暴力绑在一起，而挣脱锁链之后，现在在他身上诉说的是怎么当一个好爸爸的全新故事。在这个故事中，他不再是受害者，即使他父亲确实伤害了他和他的手足。在这个故事中，他现在是个英雄，而且还能当她女儿的英雄。

为了写这本书，我们咨询了全球许多宽恕领域的权威专家，他们贡献自己的人生研究宽恕的过程并帮助人们复原。而他们每一位都说能够说一个新的故事有多么重要，这种能力是复原过来与重归完整的征兆。

“说一个新的故事”确切是什么意思？无疑地，你的故事有无数种改变的方式，我们在班和许多其他人的故事中都看到了。你的故事不再只是那些已经发生的事实，或你所承受的痛苦与伤害。它是一个体认到加害者的故事的故事，无论那人是多么偏差，它是一个体认到人性共通的故事。班看到他父亲人性化的一面，即使是在一件像对摩托车的共同兴趣这样的小事上。他在父亲的灰发和皱纹里看见人性，这种共通的人性让他能够诉说一个新的故事。

在新的故事中，班不再是受害者，而是获胜者。有一点很重要，必须说清楚：班曾经受到伤害，就很多方面而言，他是父亲暴力之下的受害者，说他是个英雄并不能拿走他的痛苦或煎熬，更不代表——也但愿不会——某种程度地把错误归咎在他身上。人可能成为各式各样的恶行的受害者，我们不是要否认这个事实。不可思议的是，当我们听这么多人在重述自己的故事时，他们能够以充满勇气与慈悲的方式重新诠释。他们的诠释显示出事情是如何赋予他们高尚的情操，而非让他们耽于怨苦。

生命中最确凿的事实是我们一定会受苦，但不保证我们将如何回应，是要耽于怨苦还是破茧而出，这是自己的选择。我们要如何因受苦而高尚，从中创造意义，并且予以改善？就像这本书里的许多人善用他们的经历一样，我们可以善用自身经历让自己成为更丰富、更深刻、更慈悲的人。就像你在这本书里遇见的人，我们可以尽力避免一样的

伤害发生在你身上。只有你能决定如何说出一个新的故事。

你是你人生的作者，只有你能写出自己的那本宽恕之书。

默福的故事，我们的故事

默福的故事始于一个让我们家族震撼不已的骇人暴行。默福持续走在宽恕之路的四段进程上，并且揭露了她在宽恕杀害安琪拉的嫌犯时所面临的挑战：

内心的感受并非宣泄出来就没了。这一点很重要，必须明白，四段进程并不是从某一步走出来，就可以完全进入下一步。我想你大概可以说，现在的我处于“正视内心感受”和“予以宽恕”的中途。

说出内心感受真的是种解脱——我气我们失去了一条人命，我气那不必要的残酷破坏行为。我也觉得很内疚，因为如果我早两个小时回家，或注意到一些苗头不对的线索，或许就能避免这件事发生。我觉得过意不去，因为安琪拉是住在我家、照顾我的孩子时被杀害的。她自己的家和孩子呢？最主要的是，我很难过这个人从我们的生命中离开了，也从她家人的生命中离开了。我很难过安琪拉死得这么惨，我很难过不能和她好好道别，我很难过这发生在我家。

但就在认识我这份创伤的构造与质地时，就在把我的感受一丝丝拨开、给予它们必要的照料时，我发现自己也为杀害了她的人难过。回到事情的最初，无论基于何种原因，我想象凶手是个男的，而且我认为他此后余生都将活在杀了人的阴影下。你能想象一个人能这么残忍地杀害另一个人，而他自己的心理不受丝毫影响吗？伤害别人的同时也在伤害自己，他人性化的一面必然会受到这个泯灭人性的举动的折磨。

我可以告诉你，这种为凶手难过和怜悯的感受对我来讲也很震撼，但我相信这开启了我个人的宽恕之门。我不知道他全部的故事，但我知道他一定有他的故事。然而，要到我完成了所有哀悼的正式仪式，依靠过那些能够肯定我的愤怒和恐惧的人，并且和我的小区以及所有来与我一起分担痛苦的人联系过后，我才能设想他的故事，也才能考虑宽恕他。

仪式具有不可思议的力量，你可以从带着花和蜡烛到屠杀或悲剧现场的人身上看到。这是我们会做的事，而且这种做法深具疗愈力。我们

需要仪式来平复所有的创伤和失落，无论是遭逢背叛、不忠、暴力或凶杀。仪式帮助我们复原，仪式帮助我平复过来，做好为杀害安琪拉的人设想的准备——想他的故事，想他的痛苦。最终，我知道自己必须找到办法为我们之间的关联重写故事。如此一来，我的家人才不会一直遭到捆绑，困在这个人所打造的死亡牢笼里。

现在，写到这里时，被控杀害安琪拉的凶手是一个我认识的人，而且在很多方面他和我们家以及安琪拉都有关联，他是我们的园丁。凶手犯下这起凶杀案时，他才22岁。你能想象是什么让一个年轻人做出这么残忍的事情吗？更诡异的是，他和安琪拉同一天生日。他们的生日是在一个星期天，而星期一早上他还来我们家，和我们一起吃蛋糕庆祝。这是十二月的事，就在他涉嫌回来我们家犯案的几个月前。他母亲过去为我母亲工作。基于这层关系，我才雇用他来照顾我们的花园。一开始，花园里有很多活儿让他忙，所以他一周来工作三天。但后来到了一个不那么需要他的地步——一周其实只需要一天就够了——但我想让他继续工作，我想帮帮他，所以我还是额外多付两天工资。他也帮我们家做一些杂务。

安琪拉遇害前两周，他消失了，再没来上工。在那之前，他曾经到我房间挂窗帘杆，还问安琪拉说包起来放在我房间衣橱里的是什么。她告诉他说是一台计算机，因为包了起来，所以没办法判断它值不值钱。结果那台计算机是安琪拉遇害时家里唯一不见的东西。你不禁要去想这一连串的事件，如果我不曾请他帮忙挂窗帘杆呢？如果当时衣橱门关上了呢？安琪拉还会活着吗？

他妹妹和娜妮莎也是很好的朋友，我的冰箱门上几年来都有一张她俩的合照。他的家人和我的家人有关。经由我妈妈，也经由我女儿，这是我为什么会雇用他的原因。我们的家庭现在以一个不同的方式彼此关联，而我为他、也为他母亲的悲伤与缺憾感同身受。没人想要这样。身处灾难当中时，你是没得选边站的。我必须要说他还没有招供，他还没承认自己犯罪，他还没被定罪。目前还没人知道究竟是谁杀害安琪拉，但无论是谁，他都偷走了我们的家，并且用恐惧盖了一个新家，而我们必须住在里面。

如果真是那位园丁，我知道一点他的故事。因为我们的生命有相交的地方，我能体认我们共通的人性。我能为他替自己人生所做的决定感到遗憾，我能找到理解他的办法，我为他的家人感同身受。即使没人被控杀害安琪拉，我还是为做了这件可怕的事情的人难过。我为任何犯下这种残忍暴行的人难过。整体而言，我也为我们的世界难过。而如果要我真的很诚实地说，我知道把我们切割开来、一分为二的东西，并不如我所希望认为的那么多。

多数时候，我觉得我已经宽恕那位凶手了。我不要他得到什么报应。我为这个人和我们所有人深深感到难过。我接受了已经发生的事实，以及伴随创伤而来的涟漪效应。然而，在某些时刻，当安琪拉的死带来的创伤又重新笼罩我们家，我还是感到剧烈的痛楚、愤怒与哀伤，但这并不代表我不宽恕。我已经明白了，我宽恕不是为了加害者，而是为了让我女儿和我自己能够平复过来，让我们全都能不被恐惧与仇恨定调地继续我们的人生。

我们的故事里和我女儿的童年中，永远都有一部分是安琪拉之死和杀害她的人的故事，但是我们选择宽恕。如此一来，它才不会是我们的人生故事的主轴。如此一来，我们才能继续写出新的、更好的、更幸福的故事。

在宽恕中成长

当我受到伤害，当我饱尝痛苦，当我很气某人对我所做的事，我知道要终止这些感受的不二法门就是接受。我知道要走出这些感受的唯一办法就是穿越它们。如果试图略过这个自然过程，我们只会让自己陷入各种各样的灾难。唯有通过障碍，唯有遇到阻力，我们才会成长。

为了长成一棵树，树苗必须顶着泥土，与土地实实在在的阻力对抗。当我们施加阻力时，肌肉才会锻炼出来，但首先它们要被拉开、被破坏，只为了在重建时变得更强壮。蝴蝶奋力挣脱将它包住的茧，正是这个挣扎的过程让它在破茧而出之后能有生存的韧性。所以你我必须历经愤怒、悲痛与哀伤的挣扎，在宽恕之路上力抗痛苦与煎熬。一旦不能宽恕，有一部分的我们就无法得到应有的成长。如同蝴蝶，我们必须变得更强壮、更有韧性，我们才会蜕变。我们无法一直冻结在茧里。

有时我们很快就能宽恕，有时则比较慢。如果你发现自己还在抗拒宽恕的想法，那是可以理解的。许多人年复一年怀着心结与怨恨，以为这样能在冥冥中伤害那个人似的。事实上，这伤害的往往只是怀着心结与怨恨的自己。许多人抱着仇恨的信念度日，相信只要恨那个伤害我们的人，我们就不会再痛苦了，以为毁灭别人便能修补我们的破碎与创痛。不是这样的！那么多人寻求这种解决之道，但唯有当他们站在破坏的恶果当中，置身仇恨的荆棘当中，他们才明白痛苦仍在，失落仍在。宽恕是让疼痛的伤口与越来越折磨人的失落完全改观的唯一办法。

在下一章，我们要前进到四段进程的最后一步——重建或放下我们与加害者的关系。但首先，让我们暂停一下，听一听内心的声音。

我可以把你贬为什么都不是，

和我如此不同，

甚至不是个人；

我可以擦掉你的故事，

那我就不需要努力了，

也没有什么需要宽恕了。

但那里有一堆痛苦等着我，

若不面对你的故事便无法铲除。

那里有一堆痛苦等着我。

为了将它清空，

我必须承认我们共通的人性。

重-点-回-顾

在予以宽恕之前，你要先明白：

宽恕是一个选择。

我们从宽恕中成长。

在我们的故事中，宽恕让我们从受害者变成英雄。

当我们能说一个新的故事时，就知道自己在复原了。

冥想练习

借由这个练习，让爱与慈悲盈满你的心。

1.闭上眼睛，想象一种让你觉得很好的感受。也许是爱，或者是善意、慈悲、感激，又或者以上皆有。

2.让这份感受从你的内在散发出来。这就是没有恐惧、愤怒、仇恨或怨怼的感受。这块平静的地方永远都在你心里，永远属于你。只要愿意，你随时随地可以走进这块领地。它是你的，没有人能夺走。

3.现在，想象那个或那些你试图要宽恕的人。想象你是他们的母亲，他们就像一个在你臂弯中的小宝宝，还没伤害过你，也还没伤害过任何人。试着看到他们的善良与人性。

4.你能祝福他们，愿他们一切安好吗？你能给他们慈悲、善意与同情心吗？你能放下他们吗？

石头仪式

Part1　清洗石头

1.拿出那颗在这一路上陪伴着你的石头。你曾对它倾诉，你曾把它握在掌心，现在你要清洗它。

2.倒一碗水，或者去一个有水的地方，把你的石头浸到水里三次。每次把石头浸到水里都说一次："我原谅你。"

3.作为循着四段进程疗愈创伤的一部分，在完成这个仪式后，你或许也想试试以下这个额外的仪式。

Part2　沙子与石头

1.你需要到一个有沙地也有石头的地方。

2.在你找到的这个地方，想一想，你想宽恕什么？用你的手指或一根棍子，把那份创伤写在沙地上。

3.回想一下你想宽恕的人，他们身上有哪三项令你看重或珍惜的特质？把这些特质用麦克笔或铅笔写到一颗石头上。

4.写在沙地里的东西会不见，写在石头上的则会留下。

日记练习

1.首先，从写下伤害你的那个人的故事开始。关于这个人，你知道些什么？如果你不认识他，你能找到关于他的什么事？你们有什么共同点？你们有哪些相似的地方？

2.你曾经因为无法宽恕而失去了什么吗？没有办法去宽恕的这种情况，是否伤害了你和你爱的人？

3.现在，写下这个痛苦的经历如何让你更强大。它是如何帮助你成长，并且让你可以对他人怀有同理心？它是如何让你高尚？4.最后，再次写下你的故事，但是这一次，你不再是受害者，而是英雄。回想这段历程，你是如何应对你的处境的？你有什么成长？你要如何防止同样的伤害发生在别人身上？

Chapter 7　重建或放下这段关系

我为了履行身为牧师的拜会任务而去到那里，这是我第三次为了拜会任务去拜访这个人。

第一次开始得很顺利。1988年3月，人称“大鳄鱼”的彼得·威廉·波塔时任南非总统，我则是开普敦的圣公会大主教。我的任务是要请求他发发慈悲。只差两天，就有五男一女要伏法了——沙佩维尔六煞获判死刑。我来请求他赦免死罪，波塔没有做出承诺，但给了一线希望。他愿意考虑减轻量刑，或者也许暂缓执行。在这之后，会谈的情况突然急转直下。波塔因为我以及其他教会领袖的请愿不高兴了起来。他开始以他指着人骂的招牌手势把我好生训斥一番。我也不甘示弱地回应道：“我不是小孩子了，不要以为你能这样跟我讲话！”这次会谈演变为指控与反控大会，我气呼呼地冲出他的办公室，这显然不是我人生中最美妙的一小时！

相隔将近十年之后，我又站在他家了。那是我第二次对他进行拜会任务，他已不再是敝国总统，纳尔逊·曼德拉才是我们国家的元首，我则是真相与和解委员会主席，要为一位见证人带话给他。这位见证人曾经是囚犯，现在则是激励着我们的领导者。我请波塔来委员会作证。“当你提出证词时，曼德拉会坐在你旁边。”我向他保证，但当时年纪已八十好几的波塔婉拒了。

第三次也是最后一次的拜会任务，就发生在几周之后。波塔的太太伊莉萨与世长辞了。我以一个深情丈夫的身份前来，站在另一位悲痛的深情丈夫身边。

我们之间的历史相当悠久。他和我，这许多年来，我们的关系一次又一次改变。我们曾是敌对的双方，我们曾是请愿者与允诺者，我们曾是法官与被告。在我们的会面中，宽恕的四段进程展开了。我们是两个一次又一次学着重建彼此关系的人，我已原谅他多年前造成的伤害，我们处于新的关系当中。现在，我们只是两个南非人。

宽恕不是四段进程的结束，因为给予宽恕并非复原过程的终点。我们都活在一张细致的群体之网中，或许有形，也或许无形，而织就这张网的丝线一次次地断裂，必须修补起来才行。一旦能够宽恕之后，最后一个步骤就是：选择“重建”或者“放下”你和伤害你之人的关系。

确实，就算你再也不和那个人说话，就算你再也不跟他见面，就算他死了，他还是活在对你的影响中，深深地渗透你的人生。为了完成宽恕之旅并创造出你所渴望的完整与平静，你必须选择重建或者放下这段关系。走完这个四段进程的最后一步，过去的裂痕就一笔勾销了，谁也不再欠谁，没有一丝怨恨在心里化脓溃烂。

唯有重建或放下这段关系，你才能拥有不被过去束缚的未来。

重建或放下

重建或放下一段关系是什么意思？你或许以为你和那个侵犯了你的陌生人、牢里那个杀了你心爱之人的囚犯、多年前和你离异的不忠配偶已经没有关系了，但就是横亘在你们之间的伤害创造并维系了这份关系。如同每一段需要宽恕的关系一样，这份关系必须重建或放下。举例而言，当你的配偶说："很抱歉我吼了你。"你可以宽恕对方，继续这段婚姻，重建这份关系。当男友或女友说："很抱歉我辜负了你的信任。"你也可以宽恕对方，但选择不再见那个人，而宁愿放掉这段感情。

要重建或放下一段关系是只有你能做的个人决定。要和关系很近的人重修旧好显然比较容易，比方说和配偶、父母、手足或好友。要和这些亲近的人彻底断绝关系恐怕相当困难，因为将你们绑在一起的回忆与情感之线比较牢固。和不那么熟的人、邻居或陌生人，要放下关系就比较容易，因为这些人在你心里往往没占据那么多分量。

经过深思熟虑而选择放下关系的决定是站得住脚的。但即使如此，比较优先的选择还是重建关系或和好如初，除非有安全上的顾虑。当我们选择放下一段关系时，离我们而去的那个人也带走了一部分我们的心和我们的历史。这不是一个轻轻松松就能做出的决定，也不是一个在情绪当头可以做的决定。

重建关系是将宽恕所栽种的果实收割下来的方式。重建关系不是回复旧有状态，我们不是要把在伤害或侮辱发生之前的关系影印复制一份。重建关系是一个创造性的举动，我们创造一个新的关系。无视于旧有关系的实际状况而打造一段新的关系是有可能的，甚至连重建一段诞生于暴力的关系也是有可能的，就像琳达·毕尔、小易·纳非米拉和诺托贝柯·潘尼的案例一样。

在第三章我们短暂提到过，琳达·毕尔是艾咪·毕尔的母亲。艾咪·毕尔

是史丹佛大学的学生，1992年拿到傅尔布莱特奖学金，决定到南非致力于终止种族隔离政策。1993年8月25日，她驾车来到古古拉图镇，她的车被一群愤怒的暴民挡下来。这群人刚从一场政治集会出来，那场集会是要抗议警察屠杀一名年幼的黑人男孩。艾咪的脸上并未写着她对正义的热情以及她来南非的目的。对抗议群众来说，艾咪只是另一张白人面孔，另一个种族压迫的象征。他们把她拖下车来毒打，对她丢石头，最后将她捅死。艾咪时年26岁。

1998年，被判杀害她的四名凶手获得真相与和解委员会的赦免。艾咪的双亲琳达·毕尔和彼得·毕尔不只支持这个决定，还进一步在开普敦成立了艾咪·毕尔基金会，这个慈善组织致力于对抗暴力以及帮助艾咪遇害之处的那个小区。其中两名凶手小易·纳非米拉和诺托贝柯·潘尼，现在为这个以他们杀害的女子命名的基金会工作。他们和琳达·毕尔关系密切（彼得·毕尔已经辞世），并建立起独特的情感。

这是怎么发生的？这样一段诞生于痛苦与悲伤的关系怎么可能重获新生？尽管每个人和每种情况各不相同，但在像毕尔一家人这样的故事中，最千真万确的是想从苦难中创造意义，想在悲剧过后平复过来向前走的渴望。是这种渴望让我们成其为人——这种在失去了某个心爱的人或物之后，对于修补破碎、修复关系、寻求理解、找到一个更伟大的目标的需求。对毕尔夫妇来说，要面对杀害女儿的人并不容易。对几位凶手而言，要面对自己所作所为的真相并不容易。但通过和解，他们全都有了成长的力量与向前走的力量，不只创伤能够抚平，还能为了一个共同目标团结在一起。

他们的故事因为和解而改观。它不再是一名女子受到一群陌生人暴力攻击的故事。它现在是一个南非为民主奋斗的故事，也是一个从宽恕与和解中诞生出美好与良善的故事，这故事力透纸背又发人深省。

毕尔夫妇需要知道女儿死时的情况，而了解来龙去脉之后，他们便能对南非的政治以及牵涉其中的人们有一份更宏观的理解。琳达说："我无法将自己视为受害者，否则就贬低了我身为一个人的价值。小易和诺托贝柯也不把自己视为杀人凶手，他们没打算要杀了艾咪·毕尔。但小易告诉我，以政治运动人士的身份与那起事件和解是一回事，要在心里与自己和解又是另一回事。"在下一章，我们将回头来谈小易寻求宽恕的挣扎。

重建关系是把诅咒化为祝福并持续从宽恕中成长的办法，也是我们对所做之事的偿还，对错误行为的纠正。就算这段关系是有害或者伤人的，它也是双方共有的历史。乌班图说："没有你我不完整。"只要有可能，我们就必须下苦功与彼此重建对的关系。敌人可以变成朋友，

凶手可以重新找到他们遗失的人性。

我们人人都有份

重建关系有一个很重要但也很困难的部分，在于为任何冲突担起属于自己的那份责任。如果我们有一段需要修复的关系，我们必须记住这通常不是单方面的错。而一旦能够反省到冲突的形成我们也有份，要修复关系就会比较容易。

有些时候，我们真的什么也没做，例如当陌生人抢劫我们时。但即使是这种状况，我们也是社会的一分子，是在我们的允许或参与之下，社会上才有这种亡命之徒的存在。我这么说不是要造成罪恶感或归咎谁，因为没有哪个人独立形成整个社会，但社会是我们共创的，每个人确实都有份。我们不妨以一种让我们不再是个受害者并让我们把心打开的方式，去负起属于我们的那份责任。慈悲向来是最好的状态，它让我们能够去体认到另外那方和我们起冲突的人有什么特别的压力和独特的故事。从个人口角到国际纷争，任何冲突都是如此。

乌班图说，创造出一个孕育了凶手的社会，我们人人都有份。所以，不只是我个人面临的每一个冲突，还有我的家庭、小区、国家乃至于全世界正在发生的冲突，我都有份。这个想法或许令人难以招架，但有一份礼物隐藏在乌班图的挑战背后，那就是我们不需要政府高官也能缔造和平。

无论在哪里，每个人都能从自己在世界上立足的地方，创造一个更和平的世界。

为你的需要提出请求

在受到伤害之后，我们如何由衷地重建或放下一段关系？我们如何从失去中平复过来向前走？为了重建或放下关系，我们必须理解自身的经历，这是让我们持续远离受害者身份的方式。如果你最好的朋友给你取了难听的绰号，在重建关系之前，你可能想要得到一个道歉或解释。受到伤害时，我们往往最需要知道为什么——为什么要伤害我们？为什么一个我们信任的人会欺骗我们？为什么配偶会不忠？为什么陌生人挑我们下手？知道这些真相往往能给我们完成四段进程最后一步所需的动力。

我们可能也想为失去或被夺走的东西要求弥补或赔偿。如果你被邻居偷了，在重建敦亲睦邻的关系之前，你可能想要对方归还窃取之物。

问问自己需要什么才能重建或放下一段关系，接下来如果可以，请伤害了你的人响应你的需要。是要选择重建或决定放下，可能和你能不能得到你所需要的东西紧密相连。你可能需要对方听听你的故事和你所经历的伤痛。在重建关系之前，你可能需要知道加害者心里很后悔。如果这人一点儿也不后悔，你最后可能决定最好还是放下这段关系。

如果不可能直接和伤害了你的人谈话、请他响应你的需要，那就向别人去寻求。寻求他人的同理心，寻求来自他人的相信，寻求一份了解和一个能让你把事情说出来的空间。向他人倾吐你的伤痛，直到你觉得可以了为止。当你为自己的复原所需提出请求时，你就不再是个完全无法对命运置喙一语的受害者。到了最后，无论你是完全或部分地得到所需，这都不会是你能否重建一段关系的决定性因素。

在我父亲过世之前，我没能向他请求我所想要的解释和道歉，但这并不表示我就放弃了这段关系。我还是能在心里与他重建关系，而有时这是我们唯一能做的，但只要这么做，事情就不一样了。

一个不寻常的请求

当丹和琳恩·华格纳收到一封关于莉萨——害他们的两个女儿在车祸中丧生的凶手——获得假释的通知函时，他们知道为了继续疗伤止痛，按照内心的意愿，他们必须安排与她见上一面。丹说他们打算放下这段关系，为他们的故事写下最后一章结局：

我们打电话给假释官，问他能否安排莉萨和我们见面。我们解释说因为她认罪了，所以我们从没上过法庭，也从没真正见过她。假释官说这是一个很不寻常的请求，而且和我们见面违反莉萨的假释条件。然而，他的主管批准了，我们也订下一个日子。

我们真的没有讨论要跟她说什么。我们只想完成这次会面，为事情画下句点。从她获判入狱的那一刻起，我们就知道和她见面的一天终究会到来。我们宁可是在这样一个受到控管的环境中与她第一次见面，也不要是在某家杂货店排队等结账的队伍里。

当我们走进会客室，第一次看到莉萨时，我们和她拥抱。我不知道为

什么，但突然间感觉就像一路以来我们一起打了这场仗。和她拥抱时，我哭了，而且停不下来，也不愿放开她。在那个拥抱当中，我的心里感到一种解脱。七年之后，我终于见到这个害死我两个女儿的女人。但我觉得没有愤怒，没有仇恨，只有解脱，于是我哭了。

我们终于围坐在一张大桌旁。莉萨谈到她的十二康复步骤的过程，而第九步骤的“赔罪”对她来说是要“以活生生的教训去赎罪”。琳恩请她说明这是什么意思，莉萨说她想要和别人分享她的经历，希望能防止别人像她夺走曼蒂和嘉莉的性命般害人丧命。

我们谢谢她主动认罪，让我们免于司法过程之苦。她却一直说：“我确实有罪。”假释官说他从没见过这种场面，还说或许我们都在服侍一位和解之神。

我们怀着恐惧走进那栋建筑，心想一切终于要落幕了，但结果却变成一个新的开始。从那之后，琳恩和莉萨受邀一起演讲。她们去监狱、教堂和大专院校分享我们的故事。有趣的是，这现在变成“我们”的故事了，而且我们的故事感动了很多生命。没错，这是一个悲剧故事，但也是宽恕的故事，它仿佛印证了某个人在车祸意外不久后对我说的话：神不会让他的孩子白白受苦。

什么是放下？

有些时候，重建是不可能的。重建关系可能会让你受到更多伤害，或者你不认识伤害你的人，又或者那人已死，再者他也不是你很在乎的人。这些都是让放下成为唯一选项的状况，而放下对完成你的疗愈之旅来说也是不可或缺的。

放下一段关系，是将自己从受害处境和创伤中释放出来的方法。你可以选择人生里再也不要有这个人的存在，但唯有当你真心选择这条路而不再怀恨诅咒那人时，你才真的放下了这段关系。放下是拒绝让某段遭遇或某个人继续盘踞你的思绪或占领你的情绪。放下的不只是那段关系，也是你的陈旧过往。

什么是重建？

重建一段关系并非将它还原。我们不是要回到伤害发生之前，假装它不曾发生，而是要从我们的不幸中创造出一种新的关系，一种比之前

还更牢固的关系。历劫重生的关系往往更深刻，因为我们已经面对过真相、体认到彼此共通的人性，现在要重新写出一个关系蜕变的全新故事。

如果我们还没准备好

有时进展得快，有时进展得慢，四段进程的每个阶段都是如此。有时你同时横跨两个阶段，有时你需要多一点时间才能进行到下个阶段。如果你还没准备好要和伤害你的人重建或结束关系，没关系。如果你还不知道需要向那人请求什么来帮助你复原，也没关系。四段进程的最后一步（或任何一步）不是通过大脑来完成，而是通过我们的心，而我们可能需要一点时间才能明白自己真正的心意。

对默福而言，她还不确定自己想和杀害安琪拉的嫌犯重建或结束关系。就像我一样，她的优先选择向来是重归于好，但这往往不容易。

我还是感到难以置信的哀伤。我想重建这段关系吗？我想放下这段关系吗？我不知道。老实说，我还没办法知道。

我已原谅他。他也是人，他也有他的故事。现在这是我们的故事，安琪拉的故事，安琪拉家人的故事。我们各自有许多故事，但这一个是我们共有的故事。我在宽恕过程中看到的最大不同就在于此，故事从“我的”变成“我们的”。它不再是关于我的痛苦，而是我们的痛苦。从这当中，我感到安慰，我找到某种慰藉。

理智上，我已原谅他。我知道我已原谅他，因为我并不希望他得到报应，也不希望他下场悲惨，他不欠我任何东西。但在情感上，我还没准备好，因为我还是很痛心，我知道还有一些复原的工作有待完成。

如果他确实杀了她，如果我能知道他为什么这么做，我复原的进展会快一点。我想知道他在想什么，无论他遭遇到什么，为什么他不开口求助？无论怎么回事，为什么他不能来找我？为什么安琪拉必须付出这种代价？她的生命在他眼里怎会如此一文不值？

我想我也需要知道他很在意自己竟然做出这种事。我需要知道夺走一条人命的事实让他很煎熬。我想知道他的心痛不痛，被控杀人是否令他痛苦。这不能改变任何事，但能帮助我理解。我想理解他，这样我才知道我们可以怎么改进，才不至于再有人落入这种走投无路的境地，竟然认为一件物品会比一条人命重要。

由于司法程序的关系，我不能和他说话。但如果能够，我会告诉他我无法用言语形容我有多难过，我会说：“我们这是怎么了？”

默福分享她的宽恕之旅时，我想到发生在我身上的事也发生在所有人身上。我们都和人有关系，当一段关系破裂时，我们都有责任卷起袖子，着手努力修补。道歉和宽恕是修复破碎关系的最好工具。如果可以，就重建你们的关系。如果不行，就放下它。当我们实践了四段进程的最后一步时，愤怒、怨怼、仇恨和绝望就不再有发言的余地。

我们都会受伤。我们也都会伤人。如果你需要得到宽恕，四段进程也是为你准备的。在下一章，我们将探讨当你需要被宽恕的四段进程。

但首先，让我们暂停一下，听一听内心的声音。

我们无法从头来过。

我们无法重新开始，仿佛过去不曾发生。

但我们能在焦土里，

种下新的种子。

总有一天，一个关于我们是谁的全新故事将会发生，

我们将建立一段历史之火冶炼出来的关系。

你是伤害了我的人，

我是可能伤害你的人，

明白这些真相以后，我们选择打造新气象，

宽恕就是弯下腰来清除伤害与互控的死结。

腾出一块空间，一块适合耕种的田地，

当我站在那里，巡视这块地方，

我可以选择邀请你，

一起种下来日丰收的种子，

或者，我可以选择放下你，

让这块田地休耕。

重-点-回-顾

无论你选择重建或放下这段关系，你都要知道：

重建永远都是优先的选项，除非有安全的顾虑。

为你的需要向加害者提出请求，以助重建或放下这段关系。

你或许需要一声道歉、一个解释、一件有形的物品，或再也不要见到那个人。

反省自己在任何冲突中的一份责任。

重建的关系会比之前更牢固，而且绝对不会一样。

通过重建或放下一段关系，你将从受害处境和创伤中解脱出来。

冥想练习

在决定放下或重建时，你可以进行这个练习。

*1.*来到你的安全领地。

*2.*邀请那位你信得过、靠得住的同伴和你坐在一起。

*3.*让自己感受一下，你和你所宽恕的人的关系被哪些希望与焦灼包围。

*4.*向你的同伴描述这些希望与恐惧。

*5.*你的同伴不会评断你的希望、恐惧或决定。你的同伴会肯定你的内在智慧。

*6.*当你觉得自己决定好了，就可以离开这个空间了。

石头仪式

Part1　赋予石头新貌，或将它还诸天地。

*1.*此刻，你要决定一下，是要赋予你的石头一个美丽的新貌，还是要将它放回大自然中。

2.如果选择要赋予它新的样貌，决定一下你要怎么彩绘它或装饰它。你也可以选择将它变成屋子里或花园里一件有用的东西。3.如果选择舍弃它，你可以把它带回你发现它的地方，把它放下来；或者你也可以把它带到一个对你别具意义的新地点。

4.一切都不会白费。一切的一切，就连石头也有它的用处。

5.作为循着四段进程疗愈创伤的一部分，在完成这个仪式后，你或许也想试试以下这个额外的仪式。

Part2　将石头化为艺术品。

1.你需要一些美术工具（胶水、颜料、色纸、麦克笔、布料）。2.你也需要一个袋子。

3.使用你认为很美又打得破的东西来进行，例如杯子、盘子或瓷砖（如果没有打得破的东西可用，不妨用杂志上的图片、照片或一块有花样的布料来取代）。

4.将那件打得破的东西放进袋子里，用你的石头敲碎它（如果你用的是照片或图片，就用你的石头刮它、划它或割破它）。

5.现在用美术工具将那些碎片做成一件美丽的成品。

日记练习

1.有可能把你旧有的东西变美吗？

2.要这么做有多难？

3.新成品和你摧毁的旧物件有多像？

4.它和原本的对象有一样的功能吗？

5.关于重建与放下的课题，在进行这个活动时，你学到了什么？

为了完成宽恕之旅并创造出你所渴望的完整与平静，你必须选择重建或者放下这段关系。唯有重建或放下这段关系，你才能拥有不被过去束缚的未来。

PART 3　一切都能宽恕

当我们选择在自己的心里创造一个宽恕的世界，我们就是在改变世界。宽恕、和解、重建破碎的关系是我们的天性。每一只以宽恕之姿伸出去的手，都是一只努力缔造世界和平的手。

Chapter 8　需要获得宽恕

“是的，先生，女士，就从这里过去。”警察响应我们的询问。我太太莉雅和我很清楚怎么走，不需要请教这位眉清目秀、热心帮忙的伦敦警察。但在祖国南非，一旦落入警察的魔掌中，无礼与骚扰是意料之内的家常便饭，与英国警察的接触于是成为一种至高无上的享受。南非警察是种族隔离政策的前线执法人员，他们的角色是要执行种族主义毒窟的所有歧视行为。所以，在英国落脚之后，发现伦敦警察是这么彬彬有礼又热心助人，我们真是太震惊了。

逗留英国期间，那里在许多方面都是一个既客气多礼又亲切友善的避风港。相较于我们在祖国熟悉而无休止的偏见、混乱和暴力，这里犹如一块绿洲。有四年的时间，我们可以在任何餐厅用餐、上任何一家戏院、搭任何一辆公交车。那是一段自由解放而改变人生的经历。接着，任务来了。

莉雅和我讨论在这次二访英国之后回到南非的意义。第一次我是来求学，这次则是为“普世教会协会”的“神学教育基金”工作三年。

两个女儿现在比较大了，她们必须回到邻国斯威士兰的寄宿学校。我看得出来莉雅多害怕一家人又要分隔两地。我看得出来她多害怕回归次等公民的地位，但我感受到这个新使命的召唤。我即将出任约翰内斯堡教区主教，成为圣玛丽大教堂的教长，那里是我当初被授予神职的地方，而且我是第一位坐上这个位置的黑人。我恳求了一番，莉雅向来很支持我的神职工作，最后她心不甘情不愿地答应了。那是我们的婚姻其中一段最紧张的时期。

回到南非的家，种族隔离政策的恶意迎面而来，我无法保持沉默，死亡恐吓接踵而至。当莉雅或其中一个孩子慢慢挂上电话，脸上隐约流露恐惧，我就知道又是一通恶劣的恐吓电话。我问莉雅我是不是不该再公然表态，相当出乎意料地，她说如果我要在外面保持沉默，那不如和曼德拉以及其他许多反种族隔离政策的运动分子一起关在罗本岛，她还比较高兴。这给了我无以言喻的勇气，但每当看到她或我们的孩子接完电话后气得发抖或怕得发抖时，我知道是我的所作所为造成了她们的痛苦。

我们做的选择会影响到其他人，即使我们不是故意要伤害他们。许多年后，我问莉雅能不能原谅我因为工作对她和我们的家庭造成的冲击。她对我笑了笑，或许很感激我体会到她的牺牲。“我老早就原谅你了。”她说。

你需要得到谁的宽恕？你做了什么？你伤害了你爱的人吗？罪恶感或羞愧感啃噬着你吗？你导致他人的痛苦和折磨吗？你是否困在自己的所作所为留下的残骸里，看不见脱困的办法？

我们都会犯错，我们都需要获得宽恕，真相就这么简单。我们无法挥挥魔法棒就回到过去，改变已经发生的事或取消已经造成的伤害，但我们可以尽一切力量纠正做错的事。我们可以尽心竭力确保一样的伤害不再发生。

我们都需要获得宽恕。我们都有粗心大意、自私自利或冷酷无情的时候。如同前面说过的，没有不可宽恕的行为，没有无可救药的人。然而，要承认自己做错了并且请求宽恕并不容易。“我很抱歉”或许是最难说出口的一句话，我们可以想出各式各样的借口来为自己开脱。

当我们愿意放下自我防卫，诚实地看一看自己的行为，我们会发现请求宽恕能让我们获得解脱，承认错误则能让我们得到无比的力量。这是将我们从过去的错误中释放出来的办法，这是让我们能不被自己犯的错牵制、无拘无束朝未来迈进的办法。



1994年1月1日，曼德拉重访他在罗本岛的牢房。在这里，他度过了自己27年监禁生涯的18年。

作为反对种族隔离的活动家，曼德拉仅仅用了4年时间便崛起成为南非第一位黑人总统。掌权之后，他致力于追求和解与安定，并邀请昔日的对手帮助他共同创建一个崭新的“彩虹之国”。

寻求宽恕

我们假设被请求宽恕的人很难熬，但对于寻求宽恕的人来说可能还更难熬。为什么我们会以为悔罪比宽恕容易呢？不是这样的。当我们犯了错而想要弥补时，人性的深度就展现出来了。我们显示出自己是多么渴望疗伤止痛，我们显示出自己是多么渴望能为受到伤害的人疗伤止痛。

史蒂凡斯·柯慈在普勒托利亚中央监狱走过了四段进程。1996年圣诞夜，十七岁的柯慈和三名白人至上主义团体“南非白人抵抗运动”的成员，在南非伍斯特的一家购物中心设置了一批炸弹。他们针对一个当地黑人经常造访的场所，目标是要尽可能造成最大的伤亡。只有其中一颗炸弹爆炸，但有67人受伤，四人死亡，四人中有三人是儿童。事发后不久，柯慈表达他很失望死亡人数这么少。

是一位狱友让柯慈踏上疗愈之旅。尤金·达·寇克由于种族隔离政策时期无数凶杀案都有他的份，而被媒体称为“一级恶魔”，但他成为柯慈的良师益友。“除非从被你伤害的人那里寻求宽恕，否则你会发现自己被关在两座监狱里——一座拘禁你的肉体，一座关住你的心。修补自己造成的伤害永远不嫌晚。到时候，即使还在坐牢，你也是自由的。没人能够锁住你洗心革面的能力，没人能够锁住你的良善或你的人性。”

2011年的和解日，一封来自柯慈的信被念给伍斯特炸弹事件的幸存者听。信中，柯慈表达忏悔并请求宽恕。许多人已原谅了他的骇人之举，有些炸弹事件的幸存者确实到监狱探望过他，也有些还没能宽恕。柯慈明白自己不能要求别人宽恕，但他形容被宽恕是“一种恩典……带来超乎常人所能理解的自由”。

无论有心或者无意，当我伤害别人时，必然也伤害了自己。我变得比我本该成为的人还不如，我变得比我能够成为的人还不如。一旦伤害了别人，我就需要归还我从那人身上夺走的东西，或做出赔罪的表

示。我也需要填补自己内心因为伤人的言行而丧失的东西。

要将失去的事物恢复，我们需要诚实地看一看自己，与过去的错误面对面。我们需要承认自己的所作所为，并且为这些作为负起责任。我们需要真心的忏悔，而真心的忏悔来自于明白我们的错误对别人有什么影响。我们需要看一看自己的灵魂，了解到自己并不想当一个伤害别人的人。我们愿意痛改前非，并且愿意做任何修补一段关系所需要做的事情，即使那可能意味着再也见不到对方。我们必须愿意尊重自己沿着四段进程前行的速度。

我们想要寻求宽恕的对象也有他自己的四段进程，我们一样必须愿意尊重。我们不能支配他的速度或进展。即使永远得不到宽恕，我们也要勇敢地选择走这条路，因为我们必须尽所有可能的努力做正确的事。

不曾走上四段进程的代价

很少人会急着承认自己造成的伤害。但若想成功完成宽恕的过程，我们必须为自己的作为负起责任。为了修补一段关系的裂痕，我们必须能够坦言自己做了什么。为了治疗我们的内心在伤害他人时形成的破洞，我们必须说出真相。

凯莉·寇纳不能谈自己做了什么，她无法展开一段通往复原的历程，这最终以她从没想象过的方式影响了她的人生。

凯莉17岁时，她请爸爸开车送她去澳洲伯斯的工作地点，通常她不会自己开车。“那天他想在家休息，所以拒绝了。我很兴奋可以自己开他的车去。那天是我姐姐珍妮20岁生日，我们晚一点要庆祝。几个星期后，我还要跟朋友去度假。人生很美好，我很快乐，我对未来有好多期待。”

然而，那天上班途中，凯莉不小心撞死了70岁的玛格丽特·希莉，当时她正在横穿马路。

我在一段爬坡路的时候开得太快了，而且眼睛只盯着后照镜。我爬到坡顶时都还没看见她，等看到时一切都来不及了。

我记得她一脸惊恐的表情。她很老了，但她试着逃走。她挣扎求生，我没打算要害死她，但我夺走了她的性命。是的，那是一场意外，但我有责任。我有错，但警察不让我说出事发真相。

“你开多快？”警察问。

“我不确定，但时速可能45英里左右吧。我开太快了。”

“你知道速限是多少吗？”警察问。

“35英里。”

“那你开多快？”警察又问。

“可能是时速45英里。”我困惑地重复道。

他叹了口气，又问：“速限是多少？”

“35英里。”

“那你开多快？”

我不知道要说什么。他是要我说谎吗？

“35英里？”我最后说。

“很好。”他说着，给出我不会被起诉的答案。

同一天晚上，我妈下了一道圣旨，要我们继续过日子，就像这件事从未发生过，并且叫我从今以后再也不准提起。我的名字上了报，但我不能诉说自己的愧疚和恐惧。年复一年，我活在担惊受怕之中，心想警察会来抓我去坐牢。睡觉时，我做噩梦梦见天使和魔鬼在争夺我的灵魂。

我不知道怎么活下去。我觉得很孤单、彻底迷失。我觉得我和周遭世界断绝了联系，被所有应该爱我的人放逐。我不认为自己有资格活下去，因为我夺走了一条人命。没有一个安全的地方或人可以让我谈自己的感受。

一个做出我做的这种事、像我有这些感觉的年轻女孩，在这世界上似乎没有容身之处。羞愧、畏惧、痛苦、内疚，我知道我父亲也有罪恶感，因为他那天没载我去，但我们没办法谈这件事。

这件事之后，我的家庭四分五裂。意外过后四个月，我爸爸离开家，消失了。他十年后过世，我再也没见过他，我从来没机会跟他告别。在我撞上玛格丽特那天，我们全家就死了，我所有的友谊都死了。我

的喜悦死了，我的童年和我的未来一起死了。我但愿我也死了。

我没办法请求宽恕，也没办法原谅我自己，没人知道事情的真相。警方和法庭不会惩罚我，所以我惩罚自己。因为有这个秘密，我从未与人建立亲密的关系。如果我和某人熟稔了起来，我就搬到别的镇上去，因为我很怕秘密被发现。

守住这个秘密、活在这个谎言中的痛苦让我无法承受。我企图自杀，因为我相信唯一一个可以让我谈这件事、唯一一个能宽恕我的人，就是被我撞死的那位老太太。我被关进一家精神疗养院，就连在那里，我都不能告诉任何人我的感受或事情的真相。数十年来，我的羞愧和我的秘密就锁在我心里。

凯莉花了30年才能承认罪行，打破她母亲在那悲剧性的一天强加于她的沉默。一旦终于能够承认错误了，她就能给自己的痛苦一个空间，请求宽恕，并且在历经30年与许多的煎熬之后，终于放下这段关系。

凯莉如今住在伦敦，可以公开谈论那场意外，并且写了一本关于从沉默到自我宽恕的书——《致死》，与大家分享她的历程。不只因为夺走一条人命，也因为无法走上宽恕与自我宽恕的四段进程，她的人生永远变了调。她说："如果我能去坐牢，说不定还好一点，我的家庭也说不定还有救。但是，不把我关进牢里，却把所有的秘密、内疚和羞愧关起来，使得我从来没有一个改过自新的机会，也从来没有真正获释的机会。"

和解的第一步：认错

理论上，四段进程从造成伤害的人承认自己的所作所为开始。当我们能够承认自己做错了，我们就站稳脚跟地开始了接受宽恕的过程。这让被我们伤害的人更容易宽恕我们。我们无法保证他们一定会宽恕，但借由走过四段进程，我们为宽恕创造了更好的机会。即使受伤的一方宽恕我们的希望微乎其微，我们还是可以为了自己的复原而踏上四段进程之路。

给予宽恕的一方收到了一份礼物，请求宽恕的一方则因为诚实面对过去，而收到一份自我疗愈的礼物。寻求宽恕时，我们希望自己谦卑地坦承能够帮助被我们所伤的人。我们希望痛悔前非能够修复被我们所伤的关系，所以我们勇敢地跨出那一步。即使不确定结果，我们知道这段旅途是重获自由与重归完整的唯一希望。

第一步可能很困难。要认错不容易，但那是必要的。一如凯莉学到的教训，比起认错，活在谎言中更困难。秘密、羞愧、内疚与自责都是沉重的负担。告诉对方我们做了什么的恐惧，往往大过实际认错所得到的反应。唯有说出秘密，我们才能扫除愧疚，活在真相与正直之中。

认错的重点笔记

展开认错的过程时，你可能希望得到一些支持。先练习对朋友、家人或某个你信任的人说你打算说的话，可能会有帮助。

认错是我们开始为伤害别人负起责任的方式。如同我们在真相与和解委员会一次又一次看到的，受害者如果不知道真相，往往要受更大的煎熬。如果我们真的有心改过，就不会隐瞒真相来加重伤害。认错是真心优先为他人想的第一步。当我们真的忏悔了，我们就能诚实地认罪，并开始解除由我们所导致的痛苦。无论是夺走一条性命、偷了邻居的东西、背叛了伴侣……做了任何卑鄙可恶或有欠考虑的举动，都是如此。

⊙如何认错？

要开始去做任何感觉很困难的事，最好的办法往往是开始就对了。就认错而言，我们必须对可能得到的响应不抱任何期待。我们诚实正直地站稳脚跟，坦言自己做了什么的事实，我们可以说“我偷了你的东西”，或者“我对你撒了谎”。认错另一个关键的部分在于体认到我们做的是错的，并且明白我们伤害了对方，甚至可能伤得很重或无法挽回。

我们也必须愿意回答加害者的任何问题，只要这个问题是和我们做了什么有关。对方或许会请我们说明事发经过、日期、时间和其他具体实情，也或许会请我们解释为什么要那么做。

在这时，我们必须小心，不要以任何方式为自己的行为合理化找借口。“我很自私，做事不经大脑”，是一个和“我气得失去理智了”大不相同的答案，这两者隐含的态度和口气完全不一样，从被我们伤害的人那里得到的反应也会很不一样。就事实而言，我们或许真是一时丧失理智，但我们还是必须为自己每一个伤害了他人的所作所为负责。没有负责，就没有和解。

⊙要是我的行为情有可原呢？

或许你伤害了某个跟你很亲的人，但你不是故意的。如果你觉得自己的做法情有可原，那还要投入四段进程吗？如果你根本什么也没做，对方却因为自己想象受到轻视或亏待而对你很生气，你还要致力于四段进程吗？

乌班图的答案是“要”，乌班图赋予完整而健全的关系最高的价值。如果有人受伤了，乌班图命令我们理解那人的痛苦，乌班图邀请我们从别人的眼光去看。我们或许都听过这个问题：“你要坚持自己是对的，还是你要放下身段得到快乐？”我们都想要快乐，而那往往意味着开口道歉，并且亲眼看一看我们对人造成的伤害，即使我们认为自己的所作所为“照理说不应该会让人觉得受伤”。人心没有“照理说”这回事。

如果有人因为我们受伤了，无论我们是不是故意的，都必须做任何能够将伤害弥补过来的事情。小错如此，大罪亦然。

⊙要是受害者不知道呢？

你知道自己的过去，只有你知道你背负的秘密、内疚和羞愧。如果你不面对过去，它会对你纠缠不休。如果你不能承认自己的错误或罪行，内疚或羞愧总会找到某种毁灭性的方式伸出它们的魔爪。这些东西就是有办法阴魂不散，而且往往非你所能控制。

伤害另一个人的时候，我们都失去了自己一部分的人性，甚至神性，而且那份失去是一个你要背负的沉重负担。无论你所伤害的人知不知道，你自己知道你做过什么，而这就足以让你寻求补救之道，尽管补救之道或许包括也或许不包括把事情对你所伤害的人说出来。

还有一种情况是，比起被蒙在鼓里，揭露不知情的背叛可能会对受害者造成更重的伤害。如果是这样的情况，你也可以把事情告诉一位信得过的对象，或许是咨询师，或许是聆听告解的神父。

⊙要是我害怕后果呢？

你可能会害怕认错之后即将发生的事情，这是可以理解的。你可能要付出代价，但这份代价会比保持沉默的个人损失来得划算。罪恶感的重量可能令人难以置信，羞愧感的负担则可能令人无法招架。

如果有法律上的后果要顾虑，你在认错前可能会想找顾问咨询。你也可能会想带一位信得过的第三者一起去，让他当你和受害者双方的后盾，这人可以是家人、朋友或专业人士。切记很重要的一点：没有赤

裸裸的真相，就没有真心诚意的宽恕，也就不会有真正的复原。真相让所有人自由。

和解的第二步：见证痛苦并道歉

认错很难，完全坦承罪行很难，见证我们所造成的伤害并且致上歉意也很难。见证和道歉需要一种并不容易达到的谦卑。即使我们已经知道自己很鲁莽、很自私或很残酷，要承认并面对我们造成的伤害，说出“对不起”这三个字，依旧不容易。老实说，这三个字往往感觉像是最难对另一个人说出口的话。我们可能把这小小的三个字吞回去一百次，才终于说出口一次。犯下小错时就值得练习说“对不起”，因为我们迟早都会需要在造成大伤害时说这三个字。

见证自己为他人带来的痛苦能协助对方复原，也有助于这段关系的修复。受害者需要倾诉自己的故事。受害者需要表达自己有多么受伤。而身为造成伤害的人，我们需要无畏地站在被我们伤害的人面前，敞开心扉容纳对方的痛苦。造成痛苦，我们有份；疗伤止痛，我们也有份。

⊙我要如何见证痛苦？

受害者需要感觉自己受到倾听与肯定。要这么做的最好办法，就是不要争论他们的说法是否属实，也不要争论他们是怎么个受伤法。如果另一半说你上周三撒谎，但你其实是上周四撒谎，争论撒谎的日期对重建信任不会有帮助。如果孩子说：“你没来看我的足球赛。你从来不在我身边。”把你去过的其他足球赛数给孩子听，证明你毋庸置疑地确实陪在他身边，是不会有让你们恢复感情的作用的。

见证痛苦的重点笔记

⊙不要争辩。

⊙不要反问。

⊙倾听并体会你曾经造成的伤痛。

⊙不要将自己的行为或动机合理化。

⊙诚实而详尽地回答所有问题。

反问或质疑是不能解救受伤的人脱离痛苦的，因为我们都希望自己的痛苦得到承认与理解，我们都希望能放心把形形色色、或轻或重的受伤感受表达出来。如果你和被你伤害的人争辩，对方就不会觉得放心，也不会觉得受到理解。当一个人受伤时，他会希望自己的痛苦得到理解与认同，少了这份理解，宽恕的过程就会陷入僵局，你们会双双困在把事情说出来与面对内心感受的无尽循环里。同理心是你和被你伤害的人通往宽恕的道路。

我们无法排练如何见证痛苦，也没有模板可以照章行事。你要抱持开放的态度，也要真心渴望能抚平你所造成的伤痛。如果受害者有疑问，你要诚实而详尽地回答，发自内心说真话。如果对方问你怎能做出这种事，把真相告诉他。小心不要为自己的行为开脱或辩解。

在宽恕的过程中，面对自己造成的伤害所引发的连带效应，真的是很痛苦的一步。如同默福让我们在安琪拉遇害的事件中看到的，安琪拉和她的家人不是唯一受到这宗暴行影响的人，影响还包括默福、默福的孩子、我孙女在学校的朋友，乃至于我们全小区所有人的安全感。暴行发生在安琪拉身上，但痛苦广为扩散。我们全都这么彼此相连，当我们伤害了一个人，痛苦往往比我们所能想象的传得更深、更远。通过见证我们造成的伤害所导致的痛苦，我们开始扭转这波伤痛的浪潮。而借由贯彻一个真诚的道歉，我们阻止了未来一波接一波的伤害。

⊙说出三个简单的字

认错并见证痛苦之后，我们必须给对方一个真诚的道歉。道歉具有某种神奇的力量。“对不起”这三个字光是说出口就有疗愈的效果。我们当中有谁从来不必说这三个字？又有谁从来不想听到这三个字？“对不起”可以是国家、配偶、朋友和敌人之间的桥梁，整个世界都可以奠定在“对不起”这三个字的基础上。

若是我们忽视这重要的一步，可能会对宽恕的基础产生影响。

在被对方听进去、感受到之前，我们可能需要说这神奇的三个字很多次。在对方相信之前，我们可能必须说很多次。重点在于我们有足够的勇气说出口，愿意卸下防备真心道歉，并且谦卑地可以一次次重复去说，只要有必要，无论几次都可以。

⊙我要如何道歉？

开口道歉时，你是在修补对方被你侵犯到的自尊，也是在承认自己确

实侵犯了他人。你是在为自己所导致的伤害负起属于你的那一份责任。当你怀着谦卑的态度与真心的忏悔为伤害他人道歉时，你就开启了一个疗伤止痛的空间。

我们都听过小孩子在父母的责备下被迫咕哝着说“对不起”，我们也都听到了孩子语气里的不情愿。空洞或没有诚意的道歉只会加重原本的伤害，为了让自己脱身或让对方息怒而说出口的道歉不算道歉。道歉要发自内心。若非真心，就不要开口。唯有体认到对方所受的煎熬以及我们所造成的伤害，这样的道歉才真诚。唯有真正忏悔了，我们的道歉才会是全心全意，而非不甘不愿的。

当我们体认到自己犯的错、承认自己做错了，并且愿意坦然面对我们所造成的痛苦，也真的为自己的行为感到懊悔，开口道歉将会让我们觉得仿佛从肩上卸下了沉重的负担。即使道歉能有补偿的作用，当乌班图驱使我们去修补一道无心的裂痕时，我们也必须要有心真诚道歉，才能疗伤止痛。

⊙要是我不能直接对被我伤害的人道歉呢？

如果你要道歉的对象已经不在了，或者你不可能直接和他们交谈，自由和疗愈仍旧有可能伴随着表达“对不起”而来。你可以写在一封信里，把信埋起来或者烧掉。你也可以加入一些匿名道歉网站，甚至打去道歉热线，以匿名语音留言的方式留下你的道歉。

这些道歉途径的存在，就证明了道歉所能提供的疗愈力。理论上，被告都能面对原告，直截了当地表达忏悔并致上歉意。这个理想不一定都能实现，但我们还是可以踏上四段进程中的这一步。

和解的第三步：请求宽恕

我们往往会想，请求宽恕是不是很自私？我们是不是在请求对方放自己一马，不必向社会付出代价，或不用为自己的行为负责？请求宽恕并不自私，事实上，它还是负起责任的最高表现。通过请求宽恕，我们致力于改变的可能性，我们也为之作出努力。没有人是无可救药的，否决掉任何一个人被宽恕的价值，就是否决所有人。

之所以请求宽恕，是因为没人能活在过去。受害者不能活在过去，加害者也不能活在过去。请求宽恕时，我们是在请求获准重新开始。请求宽恕时，我们是在请求不再受到过去绑架。请求宽恕时，我们是在

一个意义深远的、释放受害者与加害者双方的过程中。请求宽恕不能没有认错与见证痛苦。

如果你还是觉得要请求宽恕很难，可能是因为你有一些自我宽恕的功课要做，我们会在第九章探讨这个部分。向受害者请求宽恕是一种承认自己对于修补破碎之处有责任也有意愿的方式。我们无法保证你一定会获得宽恕，也无法保证一段关系能因此修复。但通过请求，我们尽了自己的一份力，而唯有当我们倾尽全力做尽一切，也尽我们所能走完宽恕之路，我们才能将自己从可耻的过往中释放出来。每一位罪人都有圣人的潜质，都能找回自己在伤害他人的过程中所丧失的人性。

⊙我要如何请求宽恕？

请求宽恕绝不只是说出“你能原谅我吗”这几个字。请求宽恕时，我们表达了忏悔、致上了歉意。我们体认到对方的伤痛，并解释我们为什么不会再伤害对方，又要如何不再造成伤害。当我们真心寻求宽恕，我们会付出一切代价补偿过失。我们不只愿意问受害者能不能原谅我们，也愿意给他们任何为了宽恕而需要我们做出的补偿。事情就这么简单，就这么困难。一场冲突当中的双方都不愿意永远和受害者或加害者的角色绑在一起。

在真相与和解委员会，表达忏悔并非加害者获得赦免的必要条件。一开始，委员们对这一点很不满，但后来我们渐渐明白了这种做法的智慧。站在委员会的立场，我们不要加害者假装抱歉，或只是为了满足获赦的条件说一些空洞的话和虚假的忏悔。我们主要追求的是真相，以及让受害者有办法被倾听和得到他们想要的解答。尽管不要求表达忏悔，但事实上，几乎每一位来到委员会的人都面向他们的受害者，为自己的行为表达了忏悔与自责，这些人也几乎全都请求宽恕。

看到这样慨然应允的宽恕，我真的很敬佩。通过诚实对话而来的恳切道歉与宽恕举动，也深深让我赞叹。我没办法写一份表达忏悔的脚本给你，你必须直接从你的心和良知写出属于自己的脚本。你的心才是宽恕和被宽恕的力量生成的地方。没人能将忏悔放进另一个人心里，你若不是觉得后悔，就是觉得不后悔。如果你的忏悔是真诚而由衷的，被你伤害的人必然会知道。

小易·纳非米拉刚得知有真相与和解委员会这个单位时，他并不想提出关于杀害艾咪·毕尔的证词。但后来他读到一篇报道，艾咪的双亲琳达·毕尔和彼得·毕尔在报道中说，宽恕与否并不取决于他们，而是取决于南非人民能否“学会宽恕”。在这之后，他决定要到委员会来，说出

他的故事，表达他的忏悔。“我的出发点不是想获得赦免。我只想请求宽恕。我想要当面对琳达和彼得说‘对不起，你们能原谅我吗？’我想要身心的自由。”

如同我们在前一章分享的，由于小易愿意表达忏悔、请求宽恕，毕尔夫妇和他之间建立起新的关系。艾咪遇害的悲剧写出了新的故事，为了纪念她，有这么多良善与这么多疗愈以她之名而生。

⊙要是对方不肯宽恕呢？

没人能担保请求宽恕就会获得宽恕，但无论如何，你还是要请求。受害者的宽恕过程与进度可能和你有不同的地方。如果对方拒绝宽恕，不要对他们施压，也不要给他们任何除了谦卑与谅解之外的响应。让他们知道你会在那里以他们需要的方式给予协助，你尊重他们的决定，然后以行动证明你已经改头换面了。强迫对方绝非明智的做法，而且也没有帮助。

你不能强迫任何人原谅你。信任往往需要时间重建，尤其是在亲近的人之间。如果你背叛了某个亲近的人，在对方考虑原谅你并重建这段关系之前，可能要花几星期、几个月，甚至几年。

即使没人给你宽恕，你还是可以在四段进程上前进。不能依你所愿得到宽恕的事实，不必成为自身成长和复原的阻碍。一旦真的幡然悔悟了，我们没人还能承受得住过往错误的重担。如果你很真诚地请求过了，却没能得到宽恕，那么你已经尽了你的那份力，这不代表你就不必做出补偿。我们永远都要努力把被我们掠夺的东西还回去，无论是有形还是无形的东西。我们永远都要找机会弥补缺憾。有时我们无法把失去的东西还回去，例如安琪拉的性命，但永远都有弥补的方式。

⊙我要如何弥补？

请求宽恕很大的一部分，就是做出补偿，而什么样的补偿，则取决于受害者需要什么才能宽恕。可能是归还有形的东西，例如归还被偷走的钱财，或被窃取的物品——这往往是最简单也最清楚的一种补偿形式。如果你要做的补偿是财务方面的，但你目前无法立刻还清，和受害者拟定定期还款计划会有帮助，而且你要切实依约履行。

言语能够表达我们的忏悔以及想要做对的渴望，但是，行动往往才最能表现我们真正的意图。如果你和对方达成了协议，就要切实履行，否则你可能会发现自己要把四段进程重新再走一遍。

你需要做出的弥补更有可能是象征性的。举例而言，如果发生虐待或背叛情事，你的配偶或伴侣可能需要你同意接受咨询。如果我能告诉我父亲我需要他做什么来修补我们的关系，那么我会告诉他，我要他从此滴酒不沾。

一般而言，受害者需要知道并得到不会再受侵犯的保证。依照情况的不同，受害者会有各自独特的需求。但往往只要了解事发状况以及你那么做的原因，并且感受到你真诚的忏悔，就能满足他们宽恕你的条件，接下来就可以修复这段关系了。

弥补的过程不能省略或掩盖掉。如果在致力于四段进程的过程中，你没能直接向被你伤害的人请求宽恕，或询问他们需要什么才能重归完整，你还是能为受害者做出间接的弥补，一如莉萨·寇特为曼蒂与嘉莉——在她要负起责任的车祸中丧生的两个女孩——所做的。如果你偷了钱，你可以将同样的金额以受害者的名义捐给慈善机构。你可以把那笔钱匿名寄给受害者或受害者的家人。如果你在小区里造成了伤害，你可以自愿为小区担任义工，当作一种补偿的形式。

即使得不到受害者的指示，我们还是有无数方式可以做出弥补。到头来，你是在致力于让自己归于完整，并为受到伤害的人疗伤止痛——包括你自己。弥补过失也是一个治疗你自己的方式。

和解的第四步：重建或放下这段关系

四段进程的最后一步是选择重建或放下这段关系。如同前一章所说，无论你是受害者或加害者，优先的选择都是修复和重建彼此的关系。通过认错和请求宽恕的过程，我们的关系往往会变得更强韧。

受到宽恕之后，我们可以有个全新的开始，并从过去的错误中学习。但重建并非遗忘，这一点很重要，必须特别强调。得到宽恕之后，我们进入一段新的关系，但我们不能期望被我们所伤的人忘记那份伤害。我们不是要请受害者遗忘，而是要请他们认同我们共通的人性，以及我们改过自新的意愿。我们希望诚实地实践宽恕的四段进程之后，双方都能继续向前迈进，并且一起写出新的故事。这不一定能实现，但是值得努力。

我们力图修复与重建，但如果不可能，那就放下这段关系。一如重建并非遗忘，放下关系也不是失去。有时我们无法从过去的残骸中创造新的东西，但我们还是要朝未来的无限可能迈进。没人能强迫维持关

系，如果被你伤害的人选择不要和你有关系，这是他的选择。你已经高贵优雅且大彻大悟地做了所有能做的弥补。你必须尊重对方放下你以及这段关系的决定。

放下意味着进入摆脱了过去的未来，你已经尽你所能修复这段关系。四段进程是你迈向新生活的垫脚石，也是让你回到自己本来真正的样子。在下一章，我们将探讨如何通过四段进程找到宽恕自己的方法。

但首先，让我们暂停一下，听一听内心的声音。

对不起

这三个字湮灭多少次了？

它们卡在我的喉咙里，

它们融化在我的舌头上，

它们接触到空气之前就已窒息。

对不起

这三个字压在我的心头，

而且它们有千斤重。

我能不能不要再这样，

以为把对不起说出口就没事了？

我很抱歉，而且事情还没结束，

为我造成的伤害，

为我引发的疑虑，

为你怀抱的忧伤，

为你承受的愤怒、绝望、煎熬和哀痛，

我很抱歉。

没有一种货币可以用来偿付你的眼泪，

但我可以弥补，

而且我是真心要说：

对不起。

重-点-回-顾

如果你需要得到他人的宽恕，你要……

寻求你所需要的支持。

认错。

见证痛苦并道歉。

请求宽恕。

做出对方要求或需要的弥补或赔偿。

尊重受害者重建或放下这段关系的选择。

冥想练习

在第四章，你做过悲伤之盒的练习，现在要进行宽恕之盒的练习。

*1.*创造一个安全的空间。

在脑海里想一个安全的地方，如果你在第四章做过这个冥想，现在回想一下。如果没有，请继续读下去。这个安全的地方可以是真实存在的，也可以是想象的。完整地勾勒这个地方，让自己置身其中。你在室内还是户外？是一个很大的开放空间，还是一个舒适的小角落？闻起来如何？空气接触皮肤的感觉如何？你听见什么声音？音乐？噼啪响的火堆？鸟鸣？潺潺的溪流或喷泉？海涛？草在微风中摇摆的沙沙声？这是一个舒适宜人的地方，你可以放松心情、舒舒服服地坐在那里。它是你的安全领地。

*2.*有人在呼唤你。

那人的声音温暖、慈爱而愉快。当你准备好的时候，就迎接这人来到你的安全领地。注意一下这人的存在是如何加强了你的安全感和踏实感。谁是这位良伴？是你心爱的人？朋友？还是一位精神领袖？他是一个能够接纳、能够给予肯定，而且完全信得过的人吗？

3.在你和你的同伴之间有个打开的盒子。

看着这个盒子，那是一个轻巧的小盒子，你可以拿起它来放在手里，注意一下它的尺寸、形状和材质。这个盒子有什么独特之处？告诉你的同伴你做了什么，尽可能详细地说出你所造成的伤害的真相。诉说时，看着你的罪恶感和羞愧感像条小溪般从你心里流出来。看着这条小溪流进打开的盒子里，直到你说完了为止。

4.请求宽恕。

告诉你的同伴你很抱歉做了这种事，并向他请求宽恕。你的同伴对你微笑，他知道你是完整且值得被爱的，无论你做了什么。现在，轻轻地关上宽恕之盒。

5.把盒子放在你的大腿上，和它在那里坐一会儿。

准备好之后，就把盒子交给你信任的这位同伴。

6.准备好之后，你就可以离开你的安全领地了。

你知道你所信任的同伴会捧着你的宽恕之盒，在四段进程的尽头迎接你。

石头仪式

向石头坦白，然后放下石头。

1.针对这个仪式，你需要一颗很沉的石头。它的重量要让你觉得有负担。

2.带着这颗石头走一段距离，到一个私人场所去。

3.向这颗石头坦承你做了什么。

4.告诉这颗石头你造成的痛苦。

5.向这颗石头道歉并请求宽恕。你可以在心里想象被你所伤的人，对着石头诉说，或是向神请求宽恕。

6.决定一下你能做什么来弥补被你所伤的人，或你要如何帮助别人。

7.把石头放回大自然中。

日记练习

冥想和观想都具有疗愈效果，但写下你做了什么，也有助于为道歉和请求宽恕做准备。

*1.*认错。

你做了什么？用日记里的空间说出真相，陈述你所造成的伤害的具体事实。

*2.*见证痛苦。

现在，深入地看一看你的所作所为是如何伤害了他人。写下以“我对某人或某事很抱歉”造句的句子，尽可能多写几句。

*3.*请求宽恕。

把下面这个句子完成，并写下来：“如果你现在不能原谅我，我能理解。但我希望有一天你能原谅我。”

*4.*重建或放下这段关系。

你即将询问对方你能做什么补偿，但在这里，你要列出自己对于如何重建这段关系的想法，你能做什么来修补被你破坏掉的东西？

没有赤裸裸的真相，就没有真心诚意的宽恕，也就不会有真正的复原。真相让所有人自由。

Chapter 9　宽恕自己

我父亲说他想谈一谈，但是我很累。我们正在每年都有六次的长途跋涉回家的途中。那天为了送孩子去斯威士兰的寄宿学校，我们已经开车开了10小时，周公向我招手。在第二天继续开15小时回到爱丽思城的家之前，我们有几小时可以休息。那是在冰激凌店白人小伙子事件过后一年，另一趟穿越卡鲁区之旅等在前头，而旅程总是艰辛。

我告诉父亲说我很累，而且头很痛。“我们明天一早再谈。”我说。我们就这样朝莉雅的母亲家开去，距离约有半小时车程。第二天一早，我的外甥跑来叫醒我们，他带来我父亲已死的消息。

我为此悲痛不已。我很爱我父亲，尽管他的脾气带给我极大的痛苦，他还是有很多慈爱、睿智、风趣的地方。紧接着悲痛而来的，还有内疚。他的猝死让我永远听不到前一天他想对我说什么，是他心里想要卸下的一块巨石吗？他有没有可能想为在我小时候对我母亲家暴道歉？我永远不得而知。我花了很多很多年才能原谅我自己的迟钝，因为在他最后一次想和我共度几分钟时，我没有给他这个机会。说真的，这份内疚至今还是刺痛着我。

回顾他不时发酒疯的那些年，我现在明白我不只对他生气，也对自己生气。年幼时恐惧畏缩的我没能反抗我父亲或保护我母亲。这么多年之后，我明白我必须原谅他，也必须原谅自己。

我们势必会一次又一次地受到宽恕的召唤，这是人际关系的本质。是的，要宽恕别人可能很难，但要宽恕自己往往更难。万一吃了太多甜食，我要责备自己缺乏意志力，还是原谅自己经不起诱惑？如果我说："今天我要上健身房锻炼身体。"结果我却睡了个长长的午觉，我要惩罚自己，还是饶过自己？如果我饶过自己，那是不是代表明天我会在吃了更多甜食之后，睡一场更久的午觉？

宽恕自己的理由就和宽恕别人一样。这是将我们从过去释放出来的办法，这是我们复原与成长的办法，这是我们赋予痛苦意义、恢复自尊、为自己写出新的故事的办法。如果宽恕他人带来了外在的和睦，宽恕自己则会带来内在的和谐。当你在自己的故事中既是受害者又是加害者时，对你来说真的会非常辛苦。

不停自责的痛苦

玛格丽特·希莉的家人几乎立刻就原谅了17岁的凯莉·寇纳在车祸中撞死玛格丽特。然而数十年后，凯莉还在为宽恕自己作挣扎：

我觉得我不配得到快乐，甚至不配活着。这样活在世上是很痛苦的。我觉得我和每个人、每件事都隔绝开来。这当中有很大一部分是因为我不能谈那件事，但另一部分是因为我万分羞愧。都是我不好，我真的是那个杀了人的恐怖怪兽吗？我没有完全坦承那场车祸的来龙去脉，而我知道这导致我厌恶自己，也加重我的罪恶感和羞愧感。

那一个下午定义了我的整个人生。如果没有发生那件事，我不知道我会成为什么样的人。我花了数十年才接纳自己。这是否意味着我已原谅了自己？我不确定。直到今天，我还在挣扎不已。我知道如果没有

夺走一条人命，我不会是今天的我。要和自己和解非常难。谈那场车祸让我帮助了别人，也对我的自我宽恕大有帮助。

时至今日，对于死亡车祸肇事者的独特创伤有一些新的研究。是因为我公开分享自身经验，才有了这样的研究。知道这场悲剧也能催生好事，给了我一个寄托，我有了更远大的意义与目标。

我知道玛格丽特的家人宽恕了我，我相信玛格丽特本人也宽恕了我。多数时候，我相信我也宽恕了自己。然而，那是一段漫长而艰辛的历程。如果这件事发生在朋友身上，我会告诉他们："意外难免，宽恕自己，继续前进。"我想我们都对自己最苛刻，至少我知道我是这样。我试着帮助别人，我是一个好妈妈，这些都是当自责的声音冒出来时我用来提醒自己的东西，它们也确实有帮助。

自我宽恕不是一张通行证

宽恕别人时，我们放下了最后一丝要他们和我们受相同煎熬的意图。如同本书所呈现的，报复与讨回公道的循环从来不能如我们所求地让我们从痛苦中解脱，反而只会加重痛苦。宽恕自己时，我们也将自己从针对自身的报复与惩罚循环中释放出来。这不是说我们对自己的言行举止没有责任与义务。如果我跑到你家偷了你的东西，我不能就这样回家告诉自己说："咳咳，我原谅我自己，所以一切都没事了。"

宽恕自己不是不管做了什么，直接放自己一马。我还是必须经由四段进程力图弥补受害者。如果你还没这么做，请回到前一章，展开寻求宽恕的历程。为了真正地宽恕自己，我们不能省略认错、面对自己的伤人举止所造成的后果、道歉、请求宽恕，以及做出弥补，并且这一切都是要真心诚意的。

纽约州立大学水牛城分校的茱莉·霍尔教授和法兰克·芬奇曼教授研究的是自我宽恕——他们称之为宽恕研究的"继子"。他们发表的研究，将"真正的自我宽恕"和"假性的自我宽恕"做了区分：

为了真正地宽恕自己，一个人必须或显性或隐性地承认自身行为之错误，并为该行为负起责任或接受非难。欠缺这些元素的自我宽恕并不恳切，此时便可能形成假性自我宽恕。假性自我宽恕发生于加害者未能认错并负责时。在此种情况下，当事人可能表示已原谅自己，但实际上并不认为自己做错。对犯错与负责的体认通常会引发内疚与后悔的感受，而在迈向自我宽恕之前，当事人必须完全体验这些感受。意

图自我宽恕，却未能在认知上与情感上消化过错及其后果，可能导致否认、压抑，或假性自我宽恕。

我们要寻求真正的自我宽恕。唯有诚实、透彻地看一看自己和自己的行为，以及伴随行为而来的结果，才能达到真正的自我宽恕。

真心寻求自我宽恕的人，是想要改变的人，他们不想重复过去的错误。你必须是个有良知的人，才会想要真正的自我宽恕。如果你为自己做的某件事感到内疚、羞愧、后悔或自责，这就是让你重新开始的地方，你可以踏上四段进程并寻求宽恕。如果内疚、羞愧、后悔或自责让你陷入瘫痪，展开自我宽恕的过程是让你得到治疗、挣脱瘫痪处境的办法。

为什么应该宽恕自己？为什么宽恕自己那么难？

无法自我宽恕，可能会影响到人生的各个方面——健康、事业、感情、亲子关系，乃至整体的幸福快乐感。不能原谅自己时，身心方面会经历到和不能原谅他人时一样的有害效应。

紧抓着自责不放，让我们困在过去的监狱里，也限制了现在这一刻所存在的潜在可能。我们的所作所为让自己感到内疚和羞愧，而一个不小心，我们就会变成这些想法与感觉的牺牲品。别误会，我们确实对自身的所作所为有责任，但当我们固守在过去自己做了什么的不愉快里——当我们以曾经犯过的错误来定义自己，我们就否定了自己蜕变的能力。我们都能从过去的错误中学习，汲取教训和被自己的所作所为绑架是不一样的。到了某个地步，我们必须放下过去，重新开始。我们一再强调，没人不配得到宽恕，这也包括你自己。

我知道，要把我们慷慨施予他人的宽恕赏给自己，可能还很困难。或许我们看待自己比看待别人的标准要来得高（仔细想想，我们会发现这种双重标准也是自大的一个小小表现：我是个比别人更好的人，所以我更不应该犯错）。或许我们觉得自己还没真正付出代价。或许罪恶感和羞愧感让我们觉得不配得到另一次机会。布芮尼·布朗是羞愧感的权威研究者，也是多本探讨这个主题的精彩好书的作者，她将罪恶感定义为“我做了坏事”的感觉，而羞愧感则是“我是坏人”的感觉。

做错事时产生罪恶感，是完全恰当且不可避免的。如此一来，我们才知道自己需要踏上四段进程，修复我们所造成的伤害，重建我们和他人的关系。罪恶感帮助我们和他人保持联系。羞愧感在人类的进化上

也发挥了让我们和团体保持关系的作用。我们会对伤害别人却无动于衷的人说："你没有羞耻心吗？"但羞愧感也可能具有毒性。有毒的羞愧感迫使我们与人隔绝，自外于人类群体，自认无所归属，它让我们相信自己不配拥有人际关系。

没有人是邪恶的，没有人应该被界定成人类所有恶劣行径的总和。凯莉·寇纳不是杀人凶手，她是一个某次行为致人于死地的人。我们没有人是凶手、骗子、背叛者或禽兽，我们都是有弱点、不完美而可能说谎、偷窃或背叛的人类。犯下这些恶行时，我们不是禽兽，而是背离了善良本性的人类。

我们的所作所为不能定义我们。我们都被制约，认为一个人受到尊敬是因为他的所作所为，不是因为他是什么样的人。事实上，一个人的价值和他的表现没有关系，但这种想法却可能让我们在犯错时很难宽恕自己。没有人始终都呈现出最好的一面，没有人是完美的。有时我们必须宽恕的过失并非是自己故意造成的，因为我们在当时以为这么做是最好的。如同那一晚，疲劳让我拒绝了我父亲，我在当时以为这么做是最好的。我精神不济，无法好好谈话，我不知道再也没有机会了。

后来我渐渐接受了这一点。我们都必须接受过去，才能开创新的未来。如果能够做得更好，我们就会那么做。就算是存心造成伤害好了，我们也都有改变的潜在可能。我们可以努力纠正错误或弥补过失，没有人是完美的，但我们可以让汲取教训的艺术臻于完美，也可以让自我宽恕的艺术臻于完美。如此一来，我们就会成长、改变，并在最后重新开始。

你能直视镜中的自己吗？

莉萨·寇特在狱中花了五年时间，才能看着镜子里自己的眼睛。莉萨撞死的两个女孩的父母丹·华格纳和琳恩·华格纳，通过一封送到狱中给她的信表达了宽恕，但自我宽恕的路走起来没那么快。

在信中，莉萨写道：

如果能让时光倒流，我会回到那个晚上，然后不要酒驾。但时光不能倒流，我必须活在罪恶感与羞愧感中。每一天，我必须接受自己做出的事，我必须找到办法从那些依旧不断浮现的痛苦感受中走出来，否则我无法胜任母亲的角色。而说这种话又让我内疚起来，因为琳恩和

丹被我害得不能继续为人父母，所以我又有什么权利谈为人母亲的挣扎呢？

在监狱里，让我能和罪恶感共处的唯一办法就是纪律。每天，我沿着监狱放风区的跑道跑上一里又一里。每一里我都哭了又哭，为我撞死的两个女孩哭，为丹和琳恩所受的煎熬哭；为我十几岁的儿子和两个小宝宝哭，他们不只失去了妈妈，他们的妈妈还变成邻居眼中的恐怖怪兽和杀人凶手。我跑着泪水与悲伤的马拉松。

我也读心灵成长和十二康复步骤的励志书。其中一本有关自我疗愈与宽恕的书中提到要看着镜子，对自己说：“我爱你。”我和另外五位女囚同住一间牢房，牢房里有一个小洗手台。每天早晨的例行公事中，我都会站到那个洗手台前说：“莉萨，我爱你。”我的一位牢友日复一日、周复一周、年复一年看我这么做，有一天，她拍起手来，说：“你终于是真心的了。”那五年来，直到那个早晨之前，我甚至不知道自己在说那几个字时无法看着自己的眼睛。“现在，真正的功课才刚开始。“那位牢友说。那时的我还不知道她说的有多对呢。

出狱后，我在假释官办公室见到丹和琳恩，我们抱在一起哭成一团。他们的宽恕绝对让我的自我宽恕更容易些。那天，我们展开了一段新的关系，琳恩变成有点像是我在精神上的母亲，她参与了我孩子的人生。她和丹甚至想见见我的未婚夫，确定他是个好人。我们一起分享我们的故事，一起试着帮助别人。每一次受到邀约，我都尽力为我的小区提供服务，我也对我的过去完全诚实，我接受它。当人们在背后指指点点，我抬头挺胸。我明白他们为什么会这样，我知道我再也不是“那个女的“或”那个肇事者“，而这对我们三人都有帮助。我就只是莉萨。我有我的故事，他们有他们的故事，而我们又有我们一起的故事。

自我宽恕是什么？不是什么？

自我宽恕不是为自己的所作所为开脱，也不是将你对他人造成的伤害掩饰过去；自我宽恕不是忘记你的行为。事实上，自我宽恕是诚实地记得你做了什么，以及你是如何伤害了他人。

自我宽恕不是一个让你可以不用认错或弥补过失的漏洞，自我宽恕是真正的自我悦纳，这意思是你得接受自己是个不完美的人类。当莉萨能够看着镜中的自己说“我爱你”时，她做到了自我悦纳。在那充满希望的一刻，复原和蜕变成为可能。如果你为伤害了别人痛苦，这代表

你有良知和忏悔心。而你所寻求的药膏，就藏在那些痛苦的感受当中。

仇恨是毒药。如果你的仇恨是针对自己，那么自我宽恕就是解药。

自我宽恕需要什么？

首先，最最重要的是，自我宽恕需要绝对的真相。能和他人和解之前，我们需要真相；能和自己和解之前，我们也需要真相。如果你还没认错并请求宽恕，那么请现在就这么做。然而，无论你是否已经得到他人的宽恕，你还是可以力求自我宽恕，他人的宽恕并非自我宽恕的必要条件。当然，他人的宽恕能让自我宽恕容易些，但有些人可能永远不会原谅你。如同本书从头到尾强调的，宽恕是为了我们自己，不是为了别人。我们不能强迫他人原谅我们，别人的宽恕是别人自己的旅程，我们也不能强迫自己原谅自己。我们能做的是踏上四段进程，让自我宽恕得以展开。

自我宽恕需要我们面对自己真实的感受。我们觉得有罪恶感吗？我们觉得很羞愧吗？我们觉得悲痛吗？我们觉得绝望或没救了吗？当我们分辨出那些阻碍了自我宽恕的感受，我们就能开始处理它们、转化它们。罪恶感或羞愧感也许永远不会彻底烟消云散，但我们必须小心不要因为罪恶感或羞愧感依然存在，而又更觉得内疚与羞愧，以至于情况恶化。

自我宽恕也需要虚心和努力。它需要你由衷渴望不再重蹈覆辙，也需要你由衷渴望改过自新。如果我欺骗了另一半，为了真正地宽恕自己，必须正视自己为她带来的痛苦。我必须诚实面对我对我们的关系造成的破坏，并下定决心再也不会欺骗她。当我们知道自己已经尽一切努力在弥补时，就比较有可能宽恕自己的所作所为。

自我宽恕也需要踏进未知的领域。我们可能认为自己就是个“坏人”，认为我们最糟糕的言行举止就是我们对自己的全部描述。宽恕自己时，我们放下身份认同，发现自己真实的样子有多美好。永无止境的自责与自我惩罚尽管很难受，我们却可能从中寻求到某种奇特的慰藉。记住，任何深刻的改变都可能令人惶惶不安。

如何宽恕自己？

当我们体认到自己是因为没能自我宽恕而备受煎熬时，我们就踏出了自我宽恕之路的第一步。接下来，我们必须做为了原谅自己所需要做的功课。分辨并拥抱自己的感觉，有助于让我们决定要继续与它们共处，还是要将它们转化。

⊙罪恶感

我们都有产生罪恶感的时候。如果我对同事发脾气，或对孩子们大吼，又或者对街上某个路人不礼貌，我会觉得有罪恶感。罪恶感是一种和你“做了什么”有关的感觉——当我们做错事或伤害了自己在乎的人，便会觉得有罪恶感。布芮尼·布朗写道：“罪恶感是好的。罪恶感让我们走在正轨上，因为它和我们的行为有关。它是在我们拿某件自己做的事——或没能做的事——来和我们的个人价值相比时产生的。罪恶感造成的不安往往激发了真正的改变、弥补和反省。”

如何化解罪恶感

问问自己做了什么或没做什么而让你有罪恶感，然后问问自己能采取什么行动来弥补过失。如果不确定怎么做，请朋友或信得过的顾问提供建议。最后，采取你下定决心要采取的行动，并且切记，罪恶感的化解之道永远都在弥补的行动里。

英文的“guilt”（罪恶感）一字来自德文的“gelt”，意思是弥补或还债。如果我们因为罪恶感而无法原谅自己，那么解决之道就在于看看我们需要为自己的言行对谁做出弥补。我们需要道歉吗？需要把偷来的钱还给谁吗？需要直接向受到伤害的人坦承我们的行为并见证我们造成的痛苦吗？由于罪恶感来自于我们做了或没做的特定某件事，所以只能通过采取行动来解决。简言之，要做得更多。

⊙羞愧感

羞愧感比罪恶感更难以捉摸，不容易分辨清楚。与罪恶感不同，羞愧感和你“做了什么”无关，而和你“是个什么样的人”有关。当我产生羞愧感时，那代表我不只觉得自己做错了，还觉得自己是个不好的人。羞愧感往往是种隐藏起来的情绪，具有麻痹一个人的力量。当我们深觉可耻，我们对自己和世界就会有强烈的疏离感。在内心深处，我们觉得不配得到他人或自己的宽恕。

这些羞愧、可耻的感觉是自我宽恕最大的障碍。羞愧感让我们变得渺小，让我们想要躲起来，因为我们自认不配成为人类群体或这个世界的一分子。无法表达的羞愧感可能导致孤立、忧郁、药物滥用或自

杀。压抑下来或没去面对的羞愧感让我们不可能觉得自己值得宽恕。当我们让它发出声音，羞愧感的力量就会减弱。羞愧感可以藏起来，但真相藏不起来。

如何化解羞愧感

和别人分享你的感受，为他人提供服务与帮助，这会增强你的自我价值感和重要性。切记，羞愧感唯有通过与他人的关联方能治愈。当你和他人建立起关联，对他人和自己的怜悯都会增加。而一旦你能怜悯自己，要宽恕自己和自己过去的行为就会比较容易。

自我宽恕和减轻羞愧感的过程，也牵涉到伸出触角去接触处境类似或能够接纳你的团体，和他们分享你的自我认同和经历。有些人和你一样，为自己是个什么样的人、做过什么样的事感到羞愧，因而也在自我宽恕上挣扎不已，一旦接触到他们，你们之间的关联便能转化成羞愧感。

这是为什么十二康复步骤的互助团体在全世界那么成功的原因，人们借此得以在一个感觉有归属的地方，聚在一起彼此认同，无论他们是谁或做过什么。和别人分享经验时，你从痛苦的过去当中创造了新的意义。当莉萨·寇特站在听众面前，说她撞死了两名少女，她的羞愧感减轻了，因为她找到一个归属的地方，并且她在帮助别人不要犯和她一样的错。这反过来给了她一种新的价值感，以及活在这世上的目标。我们在孤立中感到羞愧，唯有在群体当中、与他人相互扶持，羞愧感才得以治愈。由于自己感到羞愧，我们便能怜悯他人的羞愧。既然能怜悯他人的羞愧，我们便也能怜悯自己的羞愧。一旦能自我怜悯，接下来就能自我宽恕了。

我们都想活在平静与和谐之中。但若想与人和平共处，我们的内心要先能达到平静与和谐。我们可以借由“用自己的过去帮助他人”来转化罪恶感和羞愧感。当我们用自己和自己的故事为他人服务时，就能更容易原谅自己的过失。就像诺托贝柯·潘尼——其中一个致艾咪·毕尔于死地的人——通过新的使命和目标，找到了和过去与未来和解的方式：

我觉得自己对一个新的南非有所贡献，而我是基于政治上的原因做出我所做的事情。但当我想到艾咪……我体会到一个人为了活下去，必须在内心找到平安才行。很奇怪，但有些时候，当得到宽恕的人不能原谅自己时，给予宽恕的人会很失望。这个基金会帮助我宽恕自己。

诺托贝柯·潘尼说的是艾咪·毕尔基金会。基金会以被他杀害的女子命

名，通过为这个基金会工作，他得以转化自己的罪恶感和羞愧感，他也得以诚实面对自己过去的作为，并且宽恕自己。艾咪的家人已经宽恕了他，如同玛格丽特的家人宽恕了凯莉·寇纳、华格纳夫妇宽恕了莉萨·寇特，但为了宽恕自己，他们都必须用自己和自己的故事来为小区服务。借由诉说内心的羞愧，他们得以为自己创造新的故事。他们再也不是完全被自己的恶行所界定，他们迎向一个令人惊慌失措的潜在可能——做最好的自己。

每个人都能找到方式将痛苦的过去转化为充满希望的未来。我们可以为他人和自己生起慈悲心，我们可以为自己写出新的故事。这个新的故事承认："对，我造成了痛苦和煎熬。"这个新的故事也体认到"我在过去造成的伤害不是今天的我"。自我宽恕是缔造和平的核心，我们若是无法与自己和平共处，便无法与他人和平共处。在下一章，我们将看到如何通过创造一个宽恕的世界，来创造一个和平的世界。

但首先，让我们暂停一下，听一听内心的声音。

我对你慷慨，

却对自己吝啬。

我能将你对我造成的伤害

从内心最小的角落清除，

它在我心里不得扎根或落脚，

但我自己的所作所为

让我满是羞愧与痛苦。

我无法让自己重归完整，

我不能原谅自己。

倘若我心温柔待你，

必也对我温柔以待，

柔软而宽厚，

仁慈而包容，

我必须容许自己

与自己的人性面对面，

我就能获得解脱。

重-点-回-顾

如果想要宽恕自己，你要先了解：

若是不能宽恕自己过去的错误，过去便将我们囚禁起来了。

如果你还没向受害者寻求宽恕，请这么做。在向受害者寻求过宽恕之后，宽恕自己会变得比较容易。

孤立不会使我们痊愈。与他人建立关系是让我们懂得悯人悯己的方式。

冥想练习

每吸一口气，都让爱与慈悲充满你的全身。

1.针对这个冥想，你需要静止不动、专心一意。

2.找个安静的地方，舒服地坐下或躺下。

3.跟随你的呼吸。

4.吸气时，观想爱与慈悲像一道金光进入你。

5.每吸一口气，你会看到那道金光开始从脚趾到头顶充满你。

6.当你充满金光时，你便能毫不费力地将爱与慈悲散发出去。

石头仪式

以怜悯之手疗愈你自己。

1.找一颗能握在手中的石头。

2.用左手握着它，这只手是指责之手。

3.依照你的自我宽恕清单上的每一件事项，一项一项地，逐一将石头

从左手换到右手。

*4.*右手是怜悯与宽恕之手。

*5.*把石头握在右手，说“我为____宽恕自己”，当中填入在你列表上的事项。

*6.*完成之后，把石头放回你找到它的地方。

日记练习

*1.*列出所有你需要宽恕自己的事情。

*2.*针对所列的每一件事，判断一下你需要的是别人的宽恕，还是自己的宽恕。如果是需要别人的宽恕，那么请展开四段进程。如果是需要自己的宽恕，那就是你要重新发现你的美好之处的时候。

*3.*列出你所有好的地方。通过一个爱你、欣赏你的同伴的眼光来看待自己。

Chapter 10　一个宽恕的世界

我崩溃了。

我是全非教会联盟（All Africa Conference of Churches）的主席，1995年，我以神职身份出访卢旺达，就在种族大屠杀事件一年之后。我来到纳塔拉玛，在这座小镇，成千上百名图西族人逃到教堂寻求安全与庇护，但胡图势力运动（Hutu Power movement）可没有要尊敬教堂的意思。地上遍布恐怖行动的残迹，衣服和行囊散落在尸骨之间，幼童的小小头颅碎了一地，教堂外的头颅上还插着大小刀械，恶臭非我所能形容。我试图祈祷，但没有办法，我只能哭。

如同此前其他的大屠杀或种族灭绝行动，卢旺达事件证明人类做得出丧尽天良的恶行，但宽恕与复原的能力，却反证人类是为善良而造，不是为邪恶而造。偶发的凶残、暴力、仇恨和冷血无情是例外，而不是我们的生命法则。

确实，在卢旺达成立的民间传统司法法庭是一个了不起的例子，代表着一个受到种族灭绝的国家通过和解与宽恕自我疗愈的能力。超过12000个民间法庭审理了全国逾120万件案子，他们所寻求的正义往

往具有修复性质，而非惩罚性质。计划与发起大屠杀的人受到了惩罚，但被迫卷进互相残杀之中的人受到的罚则较轻，尤其是知道悔改并力图与公众和解的加害者。重建社会与国家，以及治疗并预防更进一步的报复与暴力，这是宽恕有助于治疗整个国家的例子。

宽恕是缔造和平的核心。我在我自己的国家、在卢旺达、在北爱尔兰，以及在许许多多经过漫长艰辛的跋涉才从宽恕当中找到平安的人身上，都看到了这一点。



2014年4月7日，卢旺达基加利，一名妇女在大屠杀20周年纪念活动上安慰陷入伤痛的年轻人。

当天，来自世界各国的领导人和成千上万的卢旺达人聚集在和平体育馆里，纪念和反思1994年的大屠杀惨案。当年，胡图族对图西族及胡图族温和派有组织的种族灭绝大屠杀，共造成80多万人死亡，是史上最严重的种族灭绝案。卢旺达政府在当天组织了主题为“纪念·团结·重生”的反思活动。潘基文在发言中说，发生在卢旺达的种族大屠杀是人类历史上最黑暗的篇章。卡加梅说，大屠杀展现了人类残酷的一面，但是卢旺达展现了重生之顽强。

每个人都要彼此照顾

我们必须注意自己的言语。伤人的言语或许无法忘记，却可以宽恕。我依然记得卡鲁区店铺里那个小伙子说的话，但我已经原谅他了。我们都必须竭力小心自己的行为，当我们有损他人的人性，便也有损自己的人性。每个人都想得到他人的认同与肯定，每个人都想被认同为一个拥有无穷价值的人类，被肯定在这个世界上拥有一席之地。我们不可能侵犯另一个人的尊严而不侵犯自己的尊严，无论是言语上或行为上的，暴力只会招致更多暴力。暴力永远不会生出和平。

我依然会为拿起武器的人祈祷，祈祷他找到慈悲，体认到他与他的武器所针对的人之间共通的人性。美国诗人亨利·沃兹沃思·朗费罗说："若能一窥敌人的秘史，则当化解一切敌意。只因在每个人的生命里，我们必能找到悲伤与苦难。"

对他人有恨，我们的心便怀着那份仇恨。无疑地，那份仇恨甚至伤我们比伤他人更深。我们是为同伴情谊而生。我们生来是要组成人类的大家庭，共存共荣，因为我们是为彼此而造。我们不是为排斥他人或自我封闭而造，而是为互相依存而造。打破人类存在的这项根本定律，便是置我们自身于险境。我们通过彼此照顾来照顾我们的世界——事情就这么简单，也这么难。

培养宽恕力

我们照顾彼此的方式，就是培养自己的宽恕力。就像慈悲、善意或慷慨等其他特质，宽恕也必须经过开发与培养。宽恕的能力是天生的，但它如同任何一种天赋般也需要熟能生巧。练习宽恕是情绪和心灵的功课。

曼德拉入狱时是一个很愤怒的人，这位全球宽恕楷模在踏上罗本岛开始服刑的那一天可不是充满宽恕的。是经过许多年的狱中岁月，年复一年每天练习宽恕，他才成为象征着包容的光辉楷模，也才能将我们深受重创的国家带上和解与复原之路。当初走进监狱的那个人，并不是后来在就职典礼邀请他的狱卒来当贵宾的人。这需要时间与努力。

每个人每一天都有各种各样的机会练习小小的宽恕。我们可以带着经由练习而来的笃定心情，学习走上宽恕循环。我可以原谅早上在车阵中插到我前面的司机，我知道她激起了我的恼怒，但我不知道她面临什么状况。或许她上班迟到了，而她的老板是个暴君；或许是后座啼哭的宝宝让她分心；或许是她今天的待办事项列表比她的手臂还长。为了练习培养宽恕力，我必须学会看得更全面，并且要明白，不是每

一个困扰我的举动，都是他人有意冲着我个人而来的。我可以对家人、朋友练习宽恕，也可以在公司和小区练习宽恕。

当我舍弃怨恨的思考模式，发展出一套宽恕的思考模式，就不会只宽恕特定的行为。我成为一个比较宽大为怀的人。依循怨恨的思考模式，我在世界上看到的尽是不对、不好。依循宽恕的思考模式，我看世界的眼光不再愤愤不平，而是充满感激。换言之，我开始在世界上看到对的、好的。当我成为一个比较宽大的人时，便仿佛施了一种特殊的魔法——这是相当不同凡响的一件事。曾经很严重的冒犯，如今化为无心之过或无意之举。曾经是决裂和疏远的原因，如今成为修复关系和变得更加紧密的机会。曾经布满障碍与敌对的生命，如今突然充满爱与良机。

在每天的琐碎遭遇当中培养宽恕力，便是在为情节重大的状况发生时做准备，而这种状况一定会发生。大概没有人终其一生毫发无伤，没有人不曾遭逢悲剧、失望、背叛或心碎。但每个人都有一种最强大的技能可供任意使用，这种技能不只能减轻痛苦，还能转化痛苦。如果有机会，这种技能可以软化敌人、修复婚姻、解决纷争，乃至于——以全球性的规模来说——终止战争。

改变世界的任务可能难如登天，但每个人都可以从自身做起，发挥小小的影响力。当我们选择在自己的心里创造一个宽恕的世界，我们就是在改变世界。宽恕、和解、重建破碎的关系是我们的天性。每一只以宽恕之姿伸出去的手，都是一只努力缔造世界和平的手。

转化痛苦

即使已经彻底宽恕，我们的悲伤可能还是没有尽头，我们的失落可能还是无法接受，而且伤害可能还是存在。但我们一次又一次惊异地发现，人们能从痛苦中创造意义、将苦难转化升华。

伊丽莎白·库伯勒·罗斯做了一个漂亮的总结：“我们所知最美好的人，是那些历经挫败、苦难、挣扎、失去而从深陷其中找到出路的人。这些人对人生有一分欣赏、几分敏锐与一层理解，使他们满怀慈悲、温柔与至深至爱的关怀。美好的人不是凭空而来的。”

我们在本书分享的故事当中，有些人就是很好的例子，他们从伤害中获得深沉的力量，走完宽恕的四段进程，将失去转化并将痛苦升华。

凯雅·薛尔从她的失落当中创造出有意义的东西。丈夫和女儿死于孟买的恐怖攻击后，凯雅成立了一个推动和平理念的组织：

在恐怖主义面前，如果我们坚持活在爱里，恐怖分子的力量便被剥夺了，恐怖分子便不再构成威胁。想象这份爱在全世界亿万倍地滋长，我们便能真正终结恐怖主义。“同心一命”的官方网站发挥凝聚的力量，让各种年龄、国家、背景、国籍、宗教的人团结起来，敬重生命的尊严与神圣，创造一个和谐、平衡、合作的世界。现在是时候借由选择活在和平、慈悲与爱之中来对抗各种形式的恐怖主义了。这是我在艾伦和娜欧蜜死后的任务，这是我的目标。

和人合组“和平斗士”的巴萨·阿敏，用他自己的故事创造出一个致力于对话、和解与非暴力运动的组织。他自己的故事是一个体认到敌人也有人性的有力故事，这个组织则是由曾经的以色列士兵和巴勒斯坦武装分子所主导，如今他们说：“挥刀舞枪这么多年，始终只通过武器的视野看见彼此，我们决定放下刀枪，为和平奋斗。”

本书分享的故事都是走过四段进程的绝佳范例。你不需要成立一个组织或旅行到遥远的国度，蜕变就从你开始，无论身在何方，无论发生何事，无论你有多痛苦，蜕变总是有可能的。

孤立不会使我们痊愈。当我们伸出手去触及彼此，当我们把事情说出来、正视内心的感受、予以宽恕、重建或放下一段关系，我们的痛苦便开始蜕变。我们不需要独自承受痛苦，不需要将自己和已经失去的永远绑在一起。宽恕之火冶炼出我们的自由，让我们长成心灵更升华的人。当我们的失落非常惨重，我们对他人的慈悲只会变得更为深不可测，我们运用自身痛苦去转化他人痛苦的能力也只会变得更为无穷无尽。确实，我们伤害他人时也伤害了自己，但当我们帮助他人时，也是在帮助自己。

如何创造一个宽恕的世界

想要创造一个宽恕的世界，并不需要你花一辈子思索宽恕的价值与好处。

创造一个宽恕的世界是一件身体力行的事情，你今天就可以在自己家里创造一个宽恕的世界。宽恕晚回家或者又对你大吼大叫的孩子，宽恕说了伤人言语的配偶，宽恕当你第二天还要早起上班却通宵办派对吵得你不能睡的邻居，宽恕洗劫你家的陌生人，宽恕离你而去的男朋

友。要知道，我们全都不完美，我们都挣扎着要在阳光底下找到一席之地——一块我们能承认和肯定自己是谁的地方。

练习对朋友、家人、陌生人和自己培养宽恕力，提醒自己你所碰到的每个人都背负着哀伤与挣扎，体认一下我们都有共通的根本人性。向你的孩子示范四段进程，让他们看到复原来自于放下报复的思想、释放内心的怨恨，以及修复受损或破碎的关系。如果你伤害了别人，让孩子看到如何认错、请求宽恕，并做出弥补。

让我们把宽恕的过程教给孩子，让我们引导他们远离报复循环。当他们走进宽恕循环时，我们可以奖励他们。

修复我们的世界

在伤害之后，所有人都面临一个选择：修复性正义或报复性正义。

有些人相信，唯有加害者为自己造成的伤害付出代价，正义才得以伸张。他们说，除非你被自己的所作所为击垮，除非你为对我造成的伤害付出代价，而且付出庞大的代价，我才会宽恕你。这不是创造一个宽恕的世界之道，也不是通往真正的正义之道。

这种以眼还眼的行为，是报复性正义的基础。在许多国家，尤其是西方，司法正义的系统控制犯罪与刑罚，违法者只对国家负责。根据国家先行订立的律法，被判有罪的人由国家决定受到应受的处罚。触犯某一条律法便是一宗违背国家的罪刑，犯罪被视为招致个别罪刑之后果的个人行为。罚则予以执行，违法者被自身罪行所界定。在这种正义系统之下，刑罚被视为遏止犯罪及改变未来行为的手段。遗憾的是，人满为患的监狱和居高不下的累犯率说明情况可不是这么回事。

相反，修复性正义的前提是“犯罪不是触犯国家的行为，而是侵犯到个人和人类共同体的行为”。在这种正义的模式之下，责任归属奠定在“加害者要为自己造成的伤害负起责任，也要负起责任采取行动弥补过失”之上。受害者不是置身于正义审判过程的外围。在修复性正义的模式之下，受害者在“决定需要做什么来修补他们蒙受的伤害”这一点上，扮演举足轻重的角色。重点在于对话、解决问题、关系的和解、做出弥补，以及修复人类共同体的裂痕。修复性正义力求体认每个人共通的人性，无论我们是受害者或加害者。修复性正义力图为个人与人类共同体带来真正的复原与真正的正义。

宽恕在报复性正义当中通常没有分量，但它却是修复性正义的核心。在这种脉络之下的宽恕说：“我要给你第二次机会，希望你会用来让自己成为最好的你。如果我不把宽恕带到你造成的伤害之中，报复循环可以无休无止地循环下去。”少了宽恕来打破伤害与复仇的循环，我们会埋下代代相承的家族世仇。少了宽恕，我们会创造出在邻里、城镇、国家间不断重复的暴力模式，如此延续数十年，甚至几个世纪。

一切都有关系

如果你被打得头破血流站在我面前，我不能叫你宽恕，我不能叫你做任何事，因为你才是那个被打的人；如果你失去了心爱的人，我不能叫你宽恕，你才是那个失去了心爱之人的人；如果你的配偶背叛你，如果你小时候受到虐待，如果你经历了人类所能加诸于彼此身上的千万种伤害的任何一种，我不能告诉你怎么做。但我可以告诉你一切都有关系，无论我们是爱或恨，无论我们是助人或伤人，这一切都有关系。我可以告诉你，如果是我被打得血流如注，我希望我能宽恕并为打了我的人祈祷。我希望我能承认他是我的手足，是上帝的一个宝贵的孩子。我希望我永远不会放弃相信每个人都有可能改变。

我们不能创造一个没有痛苦、失去、冲突或负面感受的世界，但我们能创造一个宽恕的世界。我们能创造一个让我们从这些痛苦与失去当中平复过来，也将我们的关系修复起来的宽恕的世界。

本书分享如何觅得宽恕之道，但到头来没人能叫你宽恕。我们可以请你试试看，我们可以邀你踏上这段旅途，我们可以让你看别人是怎么走过来的，我们可以告诉你，我们在走过四段进程的人身上看到的医治，具有令人感到谦卑以及让人蜕变的力量。

每个人都以自己的步伐走在自己的路上，每个人每天都在书写自己的宽恕之书。你的书里有什么？是一个希望与救赎的故事，还是一个悲惨与怨恨的故事？到头来，你所寻求的宽恕，无论是宽恕他人或宽恕自己，是不会在一本书里找到的。它存在于你心里，它的样貌由你的人性勾勒出来。你只需要往内看，从内心发现它——发现那份一定会改变你的人生与这个世界的力量。

让我们听一听内心的声音：

这是我的宽恕之书，

页边都磨损了，

这些是我挣扎过的地方，

这些是我自在行过之处。

这是我的宽恕之书，

书里有些页面沾上了泪痕，还撕破了，

有些页面装满了喜悦与笑声，

有些页面写着希望，

有些页面刻着绝望。

这是我的宽恕之书，

书里满是故事与秘密，

它诉说着我最终如何挣脱伤痛对我的界定，

选择再度成为一名创造者。

给予宽恕，

接受我已被宽恕，

创造一个和平的世界。

要宽恕别人可能很难，但要宽恕自己往往更难。如果宽恕他人带来了外在的和睦，宽恕自己则会带来内在的和谐。

谢辞

没有众人的协助，不可能写成一本书，尤其是探讨宽恕这样一个庞大、深奥又私人的主题。

来自全球各地的专家将得之不易的学问提供给我们，这些学问来自于他们在宽恕教学领域首创先河的研究。我们要感谢所有这些为本书创作贡献所学的人，包括：弗雷德·卢斯金大方分享他的时间与深刻的见

解。唐娜·希克斯努力不懈地向人们阐述何谓真正地尊重他人的尊严。世界顶尖的羞愧感研究专家之一戈登·惠勒为关于自我宽恕的篇章做出了贡献。“宽恕计划”的创办人玛丽娜·坎塔库济诺从全世界收集了宽恕的故事来与大家分享。吉姆·丁卡锡博士花了25年，辅导、教导挣扎于宽恕课题的人们。布勒内·布朗直指脆弱与羞愧感核心的大胆研究。肖恩·迪佩龙热情创办“宽恕影音计划”，充满创意地运用媒体将宽恕的力量传遍世界。迈克尔·拉普斯利神父以身作则成为宽恕的美好典范，并从他自身的痛苦中造就出一个助人疗伤止痛的神父。

我们也要感谢坦伯顿基金会慷慨资助了许多钻研宽恕本质与宽恕科学的研究者。

这么公开地分享个人的悲伤、失落与痛苦，格外需要勇气与坦诚。我们最深的感激要献给林恩·瓦格纳、丹·瓦格纳、莉萨·科特、本·伯辛格、基亚·谢尔、凯利·康纳、巴萨姆·阿敏、小易·纳非米拉、诺托贝柯·佩尼和琳达·比尔。诸位的宽恕故事将帮助无数人以你们为表率，将自身痛苦转化为爱与救赎。

感谢我们在HarperOne的杰出出版团队——马克·陶伯、迈克尔·莫德林、克劳迪娅·布托、苏珊娜·威克姆、苏珊娜·奎斯特、茱莉·贝克、米雪儿·韦瑟比——与诸位共事是我们的喜悦与殊荣，我们知道这本书对你们许多人来说是一场个人的追寻，谢谢你们对这个出版计划的相信与支持。我们杰出的代理商林恩·富兰克林是每个人都会希望拥有的代理商——一位在浩瀚书海中的盟友。林恩是一位专业的向导、可贵的朋友，也已经成为我们家的一分子。

还有另外两个人，这本书没有他们便不可能存在。在一遍遍修改草稿的过程中，劳拉·洛夫是我们的研究员、我们的文友，以及我们的支柱。她是名副其实的才女，而且有颗金子般的心。她真的非常非常有才华。在多年酝酿构思的过程中，我们也要感谢道格·亚伯拉罕始终掌握住本书的思想精髓。他是一位很有才华的编辑，在文字工作上与我们配合得天衣无缝，但更重要的是，道格是我们的朋友。四段进程就从“把事情说出来”开始，而他富有同理心的倾听，帮助默福走过安琪拉死后的复原之路。

最后，我们要感谢每天都与我们互相切磋着宽恕课题的人，也就是和我们共享我们的家，并让家里充满爱的人：莉雅、娜妮莎、欧娜莱纳和琪琪。谢谢你们的一切，也谢谢你们所给予的一切！

Table of Contents

前言　让破碎的生命归于完整

复原之旅的旅途装备

PART 1　认识宽恕

Chapter 1　为什么要宽恕

宽恕的科学研究

宽恕带来全体的疗愈

宽恕带来真正的自由

我们共通的

Chapter 2　宽恕不是……

人性

宽恕不是奢侈品

一封宽恕的邀请函

宽恕不是懦弱的表现

宽恕不是正义的颠覆

Chapter 3　走向宽恕的历程

宽恕不是遗忘

宽恕不是容易的事

报复或者和好

要多久才能宽恕？

难道没有不可饶恕

的人吗？

PART 2　宽恕的四段进程

Chapter 4　把事情说出来

为什么要把事情说出来？

说出真相

从陈述事实开始

不说的代价

决定要

告诉谁

直接对加害者诉说

公开诉说

Chapter 5　正视内心的感受

为什么要正视内心的感受？

何时必须正视内心的

感受？

未曾正视的伤痛

哀悼扮演的角色

没有感觉才是错的

要找谁一起分担？

找到你的声

Chapter 6　予以宽恕

音

学会感受，学会宽恕

我们都是一家人

选择宽恕的权利与自由

体认人性是共通的

真正的宽恕
说一个新的故事
默福的故事，我们的故事
在宽恕中成长
Chapter 7　重建或放下这段关系
重建或放下
我

们人人都有份

为你的需要提出请求

一个不寻常的请求

什么是放下？

什么是重建？

如果我

们还没准备好

PART 3　一切都能宽恕

Chapter 8　需要获得宽恕

寻求宽恕

不曾走上四段进程的代价

和解的第一步：认错

和解的第

二步：见证痛苦并道歉
和解的第三步：请求宽恕
和解的第四步：重建或放下这段关系
Chapter 9　宽恕自己
不停

自责的痛苦

自我宽恕不是一张通行证

为什么应该宽恕自己？为什么宽恕自己那么难？

你能

直视镜中的自己吗？

自我宽恕是什么？不是什么？

自我宽恕需要什么？

如何宽恕自己？

Chapter 10　一个宽恕的世界

每个

人都要彼此照顾 培养宽恕力 转化痛苦 如何创造一个宽恕的世界 修复我们的世界 一切

都有关系

谢辞